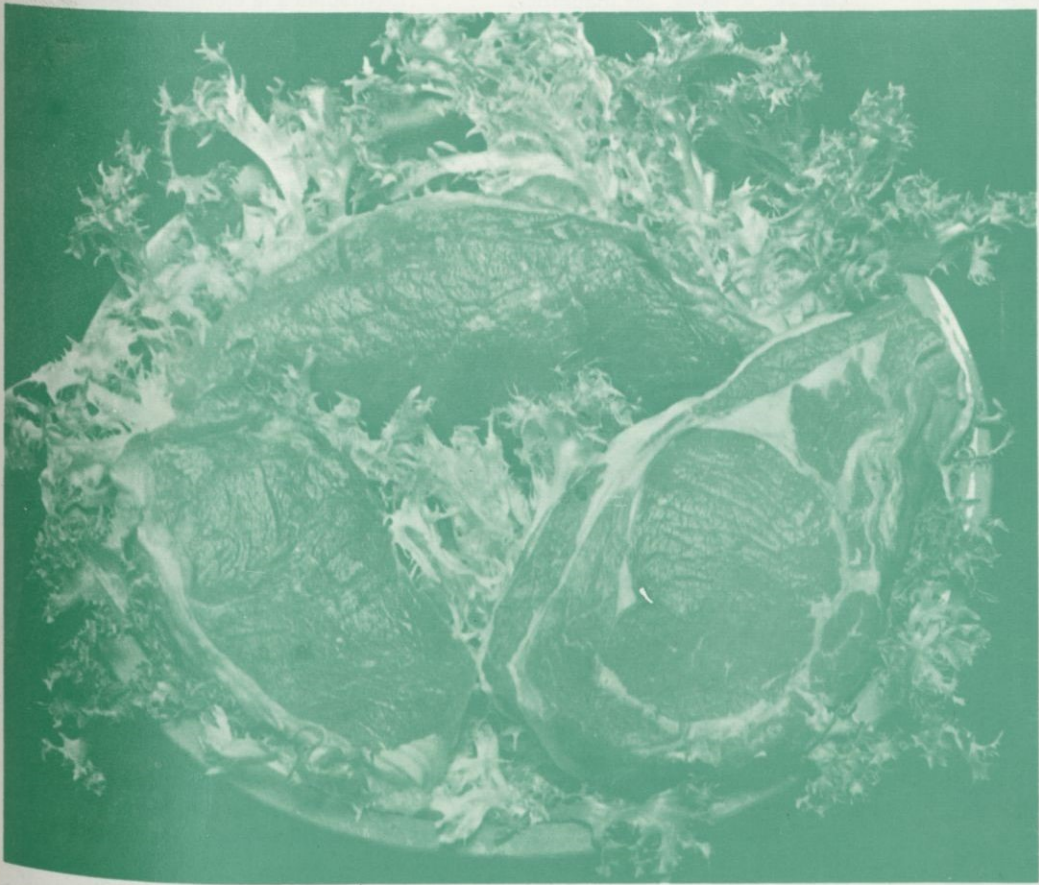
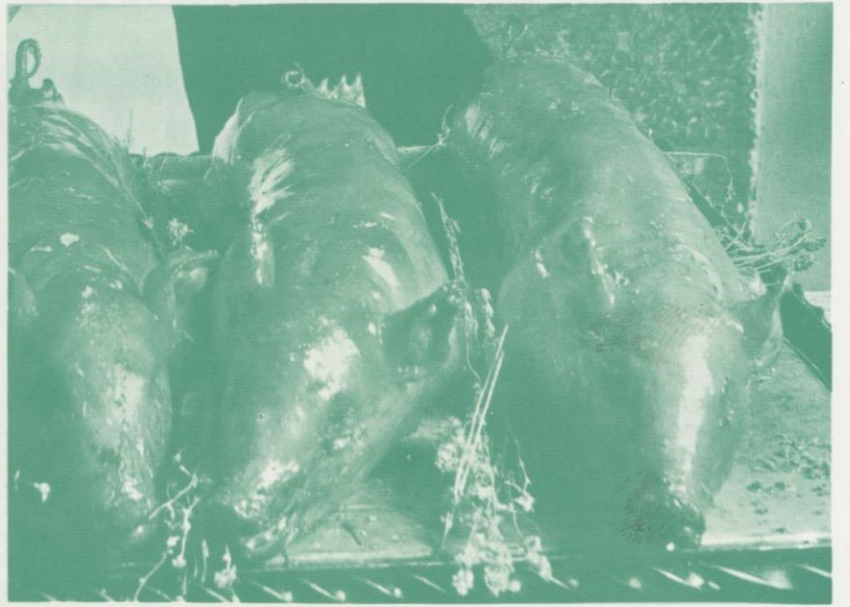
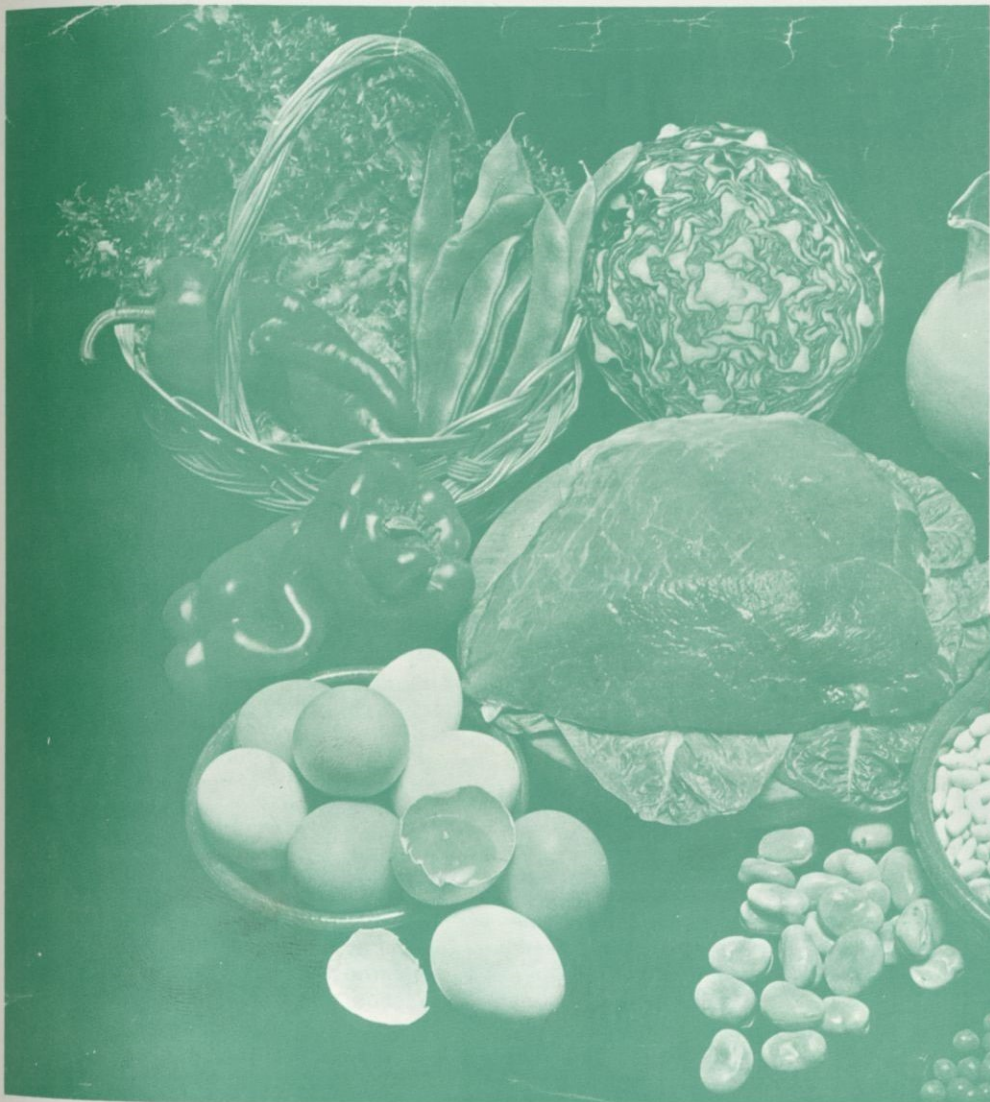


EL ADELANTADO DE SEGOVIA



GASTRONOMIA



ALIMENTACION

Número especial
Mayo 1988

VIVENCIA SEGOVIANA DE FUTURO TURISTICO

Por **José Ramírez Martín**

Director General de Turismo
de la Junta de Castilla y León

Ortega conoció el paisaje castellano y lo sintetizó en un árbol, erguido y solitario: el chopo. Pero Castilla, la Comunidad de Castilla y León es algo más que un paisaje o una tierra de labor surcada de almenas. Es, ante todo, una razón de ser y una tierra para vivir. Se trata de una Comunidad Autónoma que no renuncia a ser paisaje; mejor, paisajes en el que se conjugan las montañas de los Picos de Europa con los páramos y las llanuras de pan llevar. Y, como tierra para vivir y ser sentida, Castilla y León es una Comunidad cargada de historia, preñada de responsabilidades y plétórica de experiencias cotidianas.

Los territorios segovianos participan, en cierta manera, de la váriopinta configuración paisajística castellano-leonesa. Sierras y picos encarpados en los que se adivina una reciedumbre fraguada a través de los siglos y vastas llanuras solo rotas por las espadañas de los campanarios o las almenas de los viejos castillos. Pero Segovia es algo más: al margen de los signos externos, como dijera Giner, tanto en la montaña como en el llano segoviano, se revela esa fuerza robusta y esa dignidad heredadas de los viejos hidalgos que hicieron de los castellanos-leoneses hombres libres y concejiles cuando se

encontraba vigente el feudalismo hispano.

El apasionante episodio de la vida cobra en Castilla y León singular relevancia, hasta el punto de que, partiendo del eterno cántico de la libertad, y a partir de las entrañas convulsas de estas tierras nuestras, es necesario encontrar la estatura moral, el severo ahondamiento y la resistencia ante la adversidad que han caracterizado desde siglos el ser y el sentir de quienes, progresivamente, cumplen el ciclo vital en Castilla y León, tierra en la que aún se comprende que, de los huesos calcinados de los hijos muertos, parte la aventura de la regeneración.

El chopo de Ortega y de Machado o el pino de Jiménez Lozano nada son sin la concurrencia del hombre, de ese recio hombre capaz siempre de poner una pica en Flandes, cuando no de protagonizar la gesta de los castillos, ahorcar a traidores, honrar doncellas, deshacer entuertos, canonizar santos o reconstruir con el esfuerzo de cada día la gloria pasada en un presente que aparece quizás en amalgama de agravios comparativos, llanto triste de emigración cruel, y angustioso clamor por nuevas fórmulas de financiación que permitan un presente próspero en libertad y progreso.

Hasta la saciedad se ha dibujado Castilla y León en virtud de

un paisaje que se funde con la climatología: Promesa fértil de la primavera, dorada madurez de verano, tranquila melancolía del otoño y negro frío del invierno. Tiempo es de reivindicar el presente castellano-leonés. Menester resulta terminar con pueblos y gentes que sestean al tibio sol de sus famosos hechos históricos o que merodean monumentos, catedrales y castillos. Ha llegado el momento de que Castilla y León, cuyos pueblos y gentes han de representar una forma de vida, trabajen a la sombra de los usos seculares con visión de futuro. No existe inconveniente alguno para que la activa vida de la moderna ciudad se llene de contrastes con los rincones de los antiguos cascos. A veces, un magnífico arco de piedra henchido de historia y gestas, separa blasones, tipismos y ancestrales costumbres de un presente que aspira a más y que arde en deseos de superación.

Hay un presente que se da por sabido cuando de Castilla y León se habla. Apenas cuatro veces se nombra el pan en el Poema del Mío Cid, y cinco el vino, es de suponer, no obstante, que tanto Ruy Díaz como sus huéspedes comieran y bebieran a diario. Así, el presente castellano-leonés se abre cotidianamente por más que casi no haya referencia escrita a su realidad. Tanto es y de tal magnificencia el pasado y la historia de estas tierras y estas gentes, que casi siempre olvidan poetas y literatos una referencia a la Castilla y León de hoy y de mañana, a la Castilla y León de la supervivencia.

Existe —y no se enfrente ni con el presente ni con el futuro— un indudable pasado en Castilla y León que hace de esta Comunidad Autónoma una de las más importantes a la hora de ofertar un patrimonio histórico-artístico y cultural de primer orden. Son las raíces y la civilización castellano-leonesa. Hombres y mujeres con raíces propias, descendientes de astures, arévacos, pelendones, vacceos y otros pueblos unidos en crisol de razas y tradiciones. Con el tiempo han permanecido las raíces y aquella huella, enriquecedora, quedó armónica en

conjunto patrimonial de todos y en veraz biología de cuantos esta región poblamos.

La realidad segoviana es muy concreta, y, si nos referimos a ella desde el punto de vista turístico, nos encontramos con un sector floreciente que no renuncia a alcanzar mayores cotas de desarrollo. Aun cuando el sector hostelero se encuentra ciertamente anquilosado al haberse perdido en 1987 viajeros pernóctantes con respecto a los años anteriores, el porcentaje de pernóctaciones es mucho más alto. Por su parte, la genuina y rica cocina segoviana ha convertido esta provincia en un verdadero emporio gastronómico gracias a la ejemplar, agresiva y profesional actuación constante de los buenos empresarios con que cuenta el gremio. Tengamos en cuenta que cada plaza de restaurante existente en la provincia de Segovia sirve una media de 426,2 cubiertos por año, sólo superado en la Región por la provincia de Zamora, donde el empleo que genera el sector es sensiblemente menor por la existencia de menor número de establecimientos.

Puede colegirse por ello que el esfuerzo turístico empresarial a realizar en Segovia ha de ser mayor que el de otras provincias. Y no porque sea menos floreciente, sino, paradójicamente, porque es el que mejor dotado se encuentra y porque su cercanía con Madrid se convierte en la circunstancia más favorable. La gran ciudad ha asimilado aquello que dijera Julián Marías sobre que el turismo se ha convertido en elemento biográfico. En tal sentido el futuro turístico segoviano ha de ser entendido como algo propio de esa biografía personal y colectiva que se escribe cotidianamente. Para ello, el sector turístico segoviano, al igual que el del resto de las provincias castellano-leonesas, cuenta con el apoyo institucional de la Consejería de Fomento, a través de su Dirección General de Turismo, cuya actividad se encuentra centrada precisamente en fomentar la revitalización de ese sector privado, de cuya capacidad de esfuerzo nadie duda.



EL ADELANTADO DE SEGOVIA

Director: PABLO MARTIN CANTALEJO
Edita: «El Adelantado de Segovia, S. L.»

Diario de la tarde fundado en 1901 por Don Rufino Cano de Rueda
S. Agustín, 7. Teléf. 43 72 61 (tres líneas). SG. 7 - 1958. Precio: 50 ptas.

MAYO - 1988

La gastronomía, el arte de preparar una buena comida, es hoy generalmente reconocida y apreciada. Y lo es en todas las latitudes del orbe, dentro, claro está, de las peculiaridades y características que en cada lugar presenta el panorama propio gastronómico. Este es singularmente variado y distinto, tan diferente como diferentes son todos y cada uno de los países. La gastronomía se fundamenta en el estilo propio de cada tierra, de cada lugar y, claro es, en el arte singular de los especialistas. Asimismo, base de excepcional importancia en toda gastronomía es la materia prima. Con buenos productos, siempre se podrá hacer mejor gastronomía... si la mano del ejecutante es buena, pues no sólo la materia prima vale de por sí para poder ofrecer exquisitos platos.

Hablar de una gastronomía mejor o peor es cosa perfectamente permisible y lógica, pero me parece que no se deberían hacer comparaciones, porque, repito, cada gastronomía es diferente por la serie de condicionantes que en ella influyen. Otra cosa será el gusto del comensal, del gastrónomo, que prefiera unos estilos a otros, que deguste mejor unos platos de ciertas latitudes que otros de lugares opuestos. El gusto personal, perfectamente respetable también, cuenta de forma definitiva. Aunque, a decir verdad, una gastronomía

o ramas; la cultura de un pueblo se mide por muchos factores, y la palabra muchos expresa ciertamente la realidad. La forma de comer, la manera de servir una mesa, el estilo en la preparación de manjares, son peculiaridades que entran de lleno en el campo de la cultura y que, por tanto, pueden tener decisiva influencia en la forma de ser de un pueblo.

Dentro del mundo gastronómico, una referencia a nuestra gastronomía, a la segoviana (ampliable a la regional, con la que tiene inevitables y claras concomitancias), es obligada. Segovia ha llevado su nombre por esos mundos a través de la historia, de la mano de su arte y monumentos, y asimismo por la forma especial de su gastronomía. Ciertamente, ésta responde a una manera de hacer muy localista, que viene impuesta por las condiciones climatológicas de nuestra tierra, donde el frío es nota predominante y, por consiguiente, la gastronomía tiene que tratar de contrarrestarle alimentando al hombre con productos ricos en materias aptas para combatir esas duras condiciones climatológicas. Esto no es de ahora, no es de nuestros días; viene de tiempo inmemorial, y la sabiduría del pueblo siempre ha encontrado la salida correcta y la solución más práctica a sus problemas.

La gastronomía segoviana, pues, como la del resto

La gastronomía

buena, de clase, por fuerza ha de ser aceptada con plácemes por todos. Y las hay especialmente cuidadas, cuya fama ha trascendido fronteras y, en ciertos lugares, ha llegado a imponer una clase, un estilo.

La gastronomía autóctona, es decir, la de que cada lugar, puede constituir un recinto reducido o puede, también, haber alcanzado tal grado de fama y solidez, que justamente sea apreciada fuera de unos términos provinciales, e incluso nacionales. Puede haber, y de hecho existen, platos cuya exquisitez es reconocida y apreciada en todo el mundo. Y obsérvese que no tratamos de referirnos exclusivamente a la gastronomía española, que cuenta en su haber con varios platos de fama internacional.

También existe una llamada «gastronomía internacional», que no siempre ni en todos los lugares se practica. No se puede dar de ella una definición concreta ni se le puede encasillar en una normativa fija, ya que es muy variada y depende, en gran parte, del gusto y del estilo del cocinero que la domina y que la ofrece a su clientela.

La gastronomía es una de tantas modalidades de la cultura como existen. La cultura abarca un abanico casi inagotable de expresiones, ya que a la cultura no se le puede encasillar en unas cuantas especialidades

de Castilla y otras zonas tradicionalmente frías en cuanto al clima, no se anda por las ramas y prescinde de delicadezas y sutilezas para ofrecer un producto fuerte, apetitoso, cargado de contenido suficiente para que el cuerpo tome calorías y pueda aguantar el relente. También ello tiene su encanto, y la prueba está en que la nuestra es una cocina con una gran solidaridad por parte de infinidad de comensales. Por otros terrenos se podrá buscar la exquisitez, la comida refinada, la depurada gastronomía, frente a esta recia de nuestra tierra, pero no por ello menos apetitosa.

En las páginas que siguen vamos a recoger una variada serie de temas gastronómicos, que se apartan de ofrecer las recetas más o menos conocidas para entrar en el campo del comentario, del análisis, de la orientación hacia los posibles usuarios.

Por estas fechas en las que se solía celebrar, o preparar, si la celebración quedaba un poco postergada, la hasta ahora tradicional Semana de la Gastronomía Segoviana, tratamos de cubrir un mínimo hueco en el amplio espacio que deja su ausencia, al ofrecer este suplemento especial, con la esperanza, también, de que esa Semana pueda volver a ser realidad cuanto antes.

PABLO MARTIN CANTALEJO



JOSE MARIA MARTIN

**FRIO INDUSTRIAL
Y COMERCIAL**

MAQUINARIA PARA HOSTELERIA Y ALIMENTACION

RANCILIO
MACCHINE PER CAFFE'



Interclisa/Carrier, s.a.

Aire
acondicionado

San Facundo, 3 (frente a Correos)

Teléfono 43 16 42

SEGOVIA

RUTAS GASTRONOMICAS SEGOVIANAS

Ancha es Castilla. Definición que se refiere a la dimensión geográfica de la Comunidad de Castilla-León. Si la referencia tuviera únicamente connotaciones segovianas, lo de ancho no respondería a la verdad, pero con algo de imaginación, bien podríamos indicar que su anchura se refiere al dimensional panel de su rica gastronomía.

No queda un solo punto geográfico de nuestra provincia, donde no esté asentada la popular y prestigiosa cocina segoviana. Básicamente, no difiere sustancialmente una población de otra en lo referente a platos típicos, es decir, la incidencia mantiene normas y productos naturales que nos son afines desde tiempos inmemoriales, ancestrales. Productos del cerdo en toda su amplia gama, y como dogma del buen yantar, el imperecedero cordero asado, con cierta variante hacia las sabrosas y tiernas chuletitas.

Estas especialidades conforman igualmente un entorno gastronómico, siguiendo la línea fronteriza y adentrándose hacia el centro neurálgico de la particular geografía. Ruta del cordero, ruta de otros no menos interesantes manjares que complementan la peculiar cocina segoviana. La sopa castellana, al estilo segoviano, el cochinillo asado, diversos productos de la huerta segoviana, vino de «chorra», setas, ajetes, frutas y pastelería, complementan todo aquello a lo que habría de calificar como «despensa de la tierra».

Segovia capital posee una inagotable fuente de riqueza hostelera, capaz de servir dimensionalmente y con amplia grandeza de ánimo, la oferta exterior que la mayor parte del año se dispara hasta alcanzar cotas imprevistas. Domingos, festivos y vísperas, la afluencia de público a nuestra ciudad, representa agobio y congestión

circulatoria. Se hacen necesarios nuevos aparcamientos y mayor fluidez vial. El epicentro de la ciudad queda pequeño, mermado y embarrullado, cuando se produce la ininterrumpida entrada de vehículos procedentes en su mayor parte de la capital de España. Autobuses con matrícula extranjera acceden a los puntos clave en número exagerado. El orden queda a expensas del buen criterio de la autoridad municipal y de los escasos vigilantes de tráfico. Se impone un estudio veraz y técnico del grave problema que venimos padeciendo desde hace un montón de años, porque el sector, la demanda, así lo exige.

La hostelería capitalina, tiene fuerza y pujanza suficientes como para atender a tanto visitante. Tan sólo queda solucionar el punto negro que representa el otro aspecto que conlleva: el referente al tráfico rodado y contextualmente al aparcamiento de vehículos.

El mejor reclamo radica en la combinación que ofrece la ciudad como «monumento artístico» en bloque, y su mundialmente famosa gastronomía. Mezcolanza de sabores varios para los más exquisitos paladares. Ruta turística y ruta gastronómica, secuencias que se suceden una tras otra. Reconfortar el espíritu y el cuerpo, aspectos que se agradecen y que perduran.

La provincia de Segovia, incide también en estas secularidades. Paisaje, monumentos y gastronomía. Rutas marcadas o rutas por descubrir. Se puede emprender un recorrido que a veces no encuentra final. Sin ser ambiguo, cuesta trabajo determinar un lugar donde reposar, porque tras un imponente hermoso y atractivo, se espera alcanzar otro de similar encanto o de mayor interés. A norte, al sur, al este o al oeste, los cuatro puntos cardinales compensan. Sepúlveda, donde la belleza in-

comparable de su entorno hace pensar. Sus acogedores restaurantes y hornos de asar, responden con creces a la demanda. Su cordero asado sale crujiente, tierno y jugoso de los hornos, merced a la mano artesana que sabe imprimir el punto exacto de su cocción. Torrecaballeros, lugar pintoresco, creciente y multiplicador. De moda y un lujo para el yantar. Mesones naciendo pero al mismo tiempo manteniendo la tónica de lo típico y primordial. Doce kilómetros de distancia de la ciudad, por carretera útil, cómoda y paisajista. Desde sus altozanos, se divisa preciosa y completa panorámica de la monumental Segovia, romana y románica, donde van predominando arquitecturas modernistas configuradas en barrios extraradiales. El cordero asado goza de preferencia mayoritaria.

Pedraza de la Sierra, población peculiar y diferente. Murallas que conforman, encierran cuál cancerberos

MONTAJES INDUSTRIALES DE HOSTELERIA Y ALIMENTACION

C. MUNICIO

LA CIMBALI

Gdor. Fdez. Jiménez, 13 Teléfono 42 58 21 SEGOVIA

HOSTAL - RESTAURANTE

Hernanz

HORNO DE ASAR

Especialidad: CORDERO ASADO y PLATOS TIPICOS CASTELLANOS - PEDRUSCOS DE LA CASA

Conde Sepúlveda, 4

Teléfono 54 03 78

PANADERIA - BOLLERIA

José A. Hernanz

Para comer pan, tortas y madalenas de calidad

Casa José A. Hernanz

San Esteban, 2

Teléfono 54 01 03

SEPULVEDA

LLOPA S. A.

POLLOS, HUEVOS Y CAZA

PESCADOS Y MARISCOS

HELADOS



Polígono Industrial EL CERRO
c/ Somosierra, 27

Teléfono 4311 62

SEGOVIA



celosos a las gentes de un corto censo, pero que permiten acceder al recinto a cuantos forasteros se digan visitar la hermosísima villa, presidida por un castillo que mantiene vigía permanente desde los albores del siglo XIII.

Sacramenia, Sotosalbos, Riaza, Ayllón, Cantalejo y Cuéllar, lugares de encuentro y mesa dispuesta y generosa. El cordero asado, rey por aclamación consensual. Pero sucede igualmente en otras poblaciones menores, tales como Prádena, Arcos, Carbonero el Mayor... porque la ruta gastronómica, en este aspecto no encuentra fronteras. La rica y ancestral caldereta, cuenta con numerosos adeptos, partidarios de una preferencia que no desdice ni desmerece de otras succulentas especialidades. Y hay ventorros

en el trayecto, y mesones en plena carretera, y paradas obligadas para deleitar y refrescar el gáznate, paradójicamente como anticipo de una mesa bien cumplida. En este sentido, un estómago atendido, es estómago agradecido. Sin excesos, pero confortando el sentir y la apetencia.

Segovia y su llamada gastronómica, tiene historia y hace historia permanentemente. Es la llamada del amor a la buena mesa, algo consustancial con el ser humano.

Los segovianos al menos, conocemos personalmente a todos y cada uno de los restauradores que componen la élite, el elenco de este destacado sector. Y, consecuentemente, mantenemos normas de buena conducta con quienes saben agasajar y complimentar los deseos

momentos. Nos son conocidos también, los responsables máximos de las variadas cartas, del artesano contenido de los succulentos platos que llegan hasta la mesa. Son los cocineros. Mujeres u hombres que laboran indeseablemente en el rincón oculto del establecimiento. Allá donde la mente ordena a la rutina que ésta se transforme en puro arte. El arte de cocinar, el arte de imaginar, el arte de perfeccionar lo que las escrituras dejaron impreso desde y a través de los siglos. La cocina segoviana, una de las más antiguas y completas de España, tiene fiel reflejo en los actuales restauradores, de año en año, de siglo en siglo, de generación en generación. Por eso resulta indefinida, incorrupta, incombustible y eterna.

Puede parecer retórico el detallar pormenores referidos a la variada gama de la cocina segoviana, cuando eruditos en la materia han venido dedicando tiempo y espacio a tan significado tema. Menos aún, el matizar todo un continente, cuando en realidad es de sobra conocido el enorme caudal de posibilidades que conlleva esta «despensa natural», de tan favorable acogida. Está instituida, internacionalizada y suficientemente aceptada como para subjetivar ahora lo que desde siglos ha venido paliando las más excelsas necesidades gastronómicas. Baste pues, el simple comentario y una simple referencia a los productos de la tierra.

Rey por antonomasia, el simpar cordero asado, presente en todas las ceremonias gastronómicas segovianas, con o sin el ritual precedente. Lugar de honor para el succulento cochinillo y la caldereta a base de cordero u oveja. Judiones de La Granja, aderezadas con pie, oreja, chorizo y morcilla. Admite cualquier condimento, aunque lo primitivo se sustenta con productos del cerdo. Las especiales truchas de Navafría o Valsain,

salmónido autóctono, hoy día escaso pero posible de encontrar en algunas cartas. La hermosa «pintona» se acompaña con jamón o simplemente frita. Las setas de cardo, procedentes de las numerosas praderas del entorno, mantienen invariable su exquisito comportamiento. Los níscales, tan sólo proclives en tiempo otoñal, nacen abundantes y jugosos en los frondosos y bien poblados pinares segovianos. Son múltiples las recetas de cocina y variopintas las maneras de servirse a la mesa. El extinguido cangrejo de río, suplantado por el «marismeño», rari alvis, pero manjar casi inalcanzable en estos tiempos. Los ríos Píron, Cega, Cambrones, o Eresma o Volyoya, conocieron épocas de esplendor, como criaderos naturales de tan especial artrópodo crustáceo. La sopa castellana al estilo segoviano, acompañada de jamón troceado y huevo escalfado, caliente y humeante, servida en cazuela de barro cocido. De entra-

da, apropiado para cualquier tipo de menú, unos entremeses a base de embutido procedente de Cantimpalos, Carbonero el Mayor o Bernuy de Porreros. O las chuletillas de cordero a la brasa.

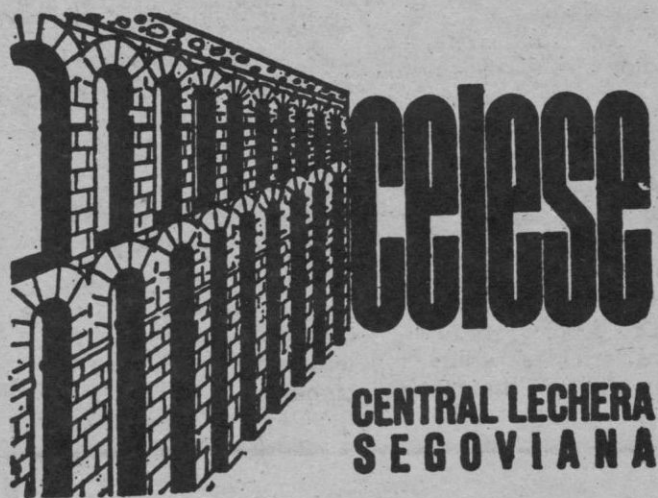
De postre, es muy recomendable el ponche segoviano o un surtido de dulces, donde la bollería encuentra acomodo real. Rosquillas ciegas o de palo, polvorones o yemas, bizcocho o tarta. Labor artesana realizada en hornos modernos, pero a la usanza y costumbre ancestral.

Perspectivas interesantes para los adeptos de la copa final. El anís o el brandy, el pacharán o el aguardiente proceden de las cercanas fábricas de Segovia capital o de Coca.

Se finaliza el almuerzo o cena, saliendo satisfecho del establecimiento y dispuesto a cumplir un adecuado paseo por las calles de nuestra ciudad o pueblo segoviano.

Pablo Pastor

De la calidad de los pastos segovianos y la selección ganadera de las mejores vacas se obtiene la auténtica y pura leche



Premio MASTER
a la Popularidad

- Leche pasteurizada.
- Leche esterilizada.

**BOTELLAS DE PLASTICO
Y PAQUETE CARTON-BRIK**

Incalisa s.a.
INSTALACIONES

Clavel, 6

Teléfonos 43 68 12
43 69 03

SEGOVIA

**AHORRE
ENERGIA
Y GANE
CONFORT**

**CALEFACCION POR SUELO RADIANTE
CON TUBO DE POLIETILENO RETICULADO**

*Miles de usuarios en todo el mundo
avalan sus resultados*

La preparación y cocción de las legumbres secas exigen operaciones muy simples. Hay que lavarlas, ponerlas en remojo, enjuagarlas y cocerlas. La mayor parte de estas acciones pueden llevarse a término sin especial vigilancia del cocinero. Aunque requieren largas horas de preparación, las legumbres se cocinan prácticamente solas.

— En primer lugar hay que someterlas a *limpieza y lavado*. Aunque las calidades han mejorado mucho con el tiempo, todavía las legumbres presentan un poco de polvo y a veces se deslizan entre ellas piedrecitas de menudo tamaño (sobre todo en las lentejas). Un lavado con agua fría, y la selección por simple contacto, permiten separar pajas, granos secos e imperfectos, piedras y similares.

— El *remojo* previo suaviza las legumbres y facilita la cocción. Existen dos tradicionales fórmulas de remojo:

Largo, en frío. Las legumbres se sumergen en agua fría, en proporción de 1 a 3 (1 taza de legumbres por 3 de agua) y permanecen en ella de 6 a 8 horas (alubias y lentejas) o toda la noche (garbanzos). Nunca debe durar el remojo más allá de 12 horas.

Breve, en caliente. Las legumbres se colocan en un gran recipiente que pueda ir al fuego y se añade 3 veces su volumen de agua. Puesto el puchero al calor, hay que dejar hervir las legumbres durante 3 minutos. Se apaga después el fuego y, con el recipiente tapado, se deja reposar 1 hora antes de iniciar la cocción.

— El *enjuagado* es una operación que se realiza entre el remojo y la cocción, para reducir un poco la proporción de sacáridos (azúcares) de las legumbres. Basta colocar las legumbres escurridas en un colador, y regarlas con agua corriente durante un par de minutos.

— La *cocción* requiere tiempos variables, según calidades de las legumbres.

LAS LEGUMBRES EN LA COCINA PLATOS COMPLETOS EN LA DIETA MODERNA



Como norma general, se colocan en una olla y se bañan con el doble de agua o caldo sin sal. Los ingredientes que acompañan las legumbres pueden ser: aceite de oliva virgen que armoniza a la perfección, verduras consistentes, carnes magras o embutidos, hierbas y especias. Entre estas últimas están especialmente indicadas el laurel, la hierbabuena, el ramillete (tomillo, laurel y perejil), el orégano, la salvia, la mejorana... Al cabo de un tiempo variable, que oscila entre 1 y 2 horas y media, el guiso de legumbres se sazona con sal, se retiran las hierbas aromáticas si se cree conveniente, y se sirve.

La tradición culinaria en la dieta de hoy

Entre las más populares composiciones de platos de legumbres se pueden mencionar:

— *Potaje de vigilia*: guiso de garbanzos y bacalao, al que se agregan finalmente unos trozos de huevo cocido.

— *Judías con chorizo*: preparación de judías blancas con chorizo magro. Suele llevar también pequeñas cantidades de verduras (zanahorias troceadas, aros de cebolla...)

— *Fabada asturiana*: plato completo, hecho de fabes

o judías blancas de Asturias, morcillas y chorizos igualmente asturianos, lacón, jamón serrano, aliño de aceite de oliva y condimento de azafrán.

— *Cocido madrileño*: lleva garbanzos, carne de vacuno (morcillo), gallina, salchichas frescas, chorizo, tocino, morcilla, repollo, patatas, zanahoria, huesos de caña y rodilla y codillo de

jamón. Algunas recetas le añaden un relleno de carne picada y hierbas. Se sirve primero el caldo de cocción, a veces acompañado de fideos; después, por separado, carnes y verduras.

La nueva cocina

Pero no sólo de la cocina tradicional se alimentan los recetarios de legumbres. Las alubias, garbanzos o lentejas en ensalada son platos fríos muy apreciados, en los que se pueden realizar las mejores combinaciones de nutrientes.

Desde el punto de vista culinario, en la preparación de ensaladas conviene tener en cuenta:

— Que el aliño se reparte mejor cuando las legumbres están templadas. Si se trata de recuperar el sobrante de un guiso es mejor calentarlo un poco previamente.

— Que el aceite de oliva virgen es un excelente sazonador de ensaladas de legumbres. Para un gusto más pronunciado y picante servirá una vinagreta aromatizada a la mostaza.

— Que las legumbres frías armonizan muy bien con verduras crudas (cebolla, zanahoria) o cocidas. Y que el complemento indispensable para hacer de ellas un buen plato completo puede incorporarse a la misma receta (ensalada de judías blancas, tomate fresco y huevo duro) o figurar como acompañamiento: una rebanada de pan, un cuenco de arroz hervido...

**SERVICIO
HOSTELERIA**

**C. Establecimientos
Muñoz, S. A.**

Cervantes, 7
Teléfono 43 77 24

Roble, 19
Teléfono 42 97 62



Bodegas

Faustino Martínez, S.A.

OYON - RIOJA ALAVESA - ESPAÑA

DISTRIBUIDOR:

**Bodegas DIEZ GONZALEZ
SEGOVIA**

Alubias

Blanca riñón, de grano oblongo, recto y de tamaño más bien grande (169 granos en 100 gramos). Se cultiva en León y Ávila (La Bañeza y El Barco de Ávila). Destaca el alto componente en grasa de la de El Barco y en proteína de la de La Bañeza y en ambas, la riqueza en sales minerales.

Granja fabada (o judía de La Granja), de grano blanco, oblongo, recto, largo y aplanado, tamaño grande (unos 100 granos en 100 gramos). Se cultiva en Asturias y es muy apreciada para la confección de fabada. Alto contenido en grasa, proteína, fibra bruta y en hierro.

Blanca redonda, grano blanco, elíptico y lleno, tamaño medio-grande (unos 160 granos en 100 gramos). Se cultiva sobre todo en La Bañeza y El Barco de Ávila.

Larga selecta, grano semilleno, forma oblonga y recta y color blanco, tamaño mediano-grande (unos 140 granos en 100 gramos). Se cultiva en León, a partir de una variedad argentina. Tiene mayor contenido en fibra y

VARIEDADES DE LEGUMBRES: COMO CONOCERLAS

hierro que la media de su grupo, y algo menos en grasa y proteína.

Cuarentena, grano blanco, oblongo, recto y corto y tamaño mediano (unos 170 granos en 100 gramos). De origen navarro, su cultivo se ha extendido por León. Calidad de proteína inferior a la media, tiene mayor contenido en calcio y en hierro.

Largas Vega, grano blanco, oblongo, recto y medio lleno, tamaño mediano a pequeño (unos 200 granos en 100 gramos). Se produce en Granada, donde se prepara un plato característico condimentado con azafrán. Cuece bien, tiene alto contenido en grasa y carbohidrato y menor de proteína.

Gallega de Carballo, de grano blanco, oblongo y semilleno, tamaño mediano (unos 170 granos en 100 gramos). Se cultiva en Galicia, cuece bien y su contenido en proteínas es ligeramente inferior al valor medio.

Plancheta, color blanco, grano aplanado, corto y arriñonado (unos 170 granos en 100 gramos). Crece mucho con el remojo. Se produce en León y su composición es equilibrada en grasa, baja en fibra y rica en calcio y en hierro. La proteína es de calidad inferior a la media.

Troncón, grano blanco arriñonado y corto (unos 250 granos en 100 gramos). Se cultiva en Valencia, Cataluña (conocida como ramet) y Mallorca. Rica en carbohidratos, equilibrada en proteínas y abundante en magnesio, es bajo en fibra y grasa.

Ganchet, grano blanco, arriñonado y semilleno, tamaño pequeño-mediano (unos 225 granos en 100 gramos). Se cultiva en Tarragona y sobre todo Baleares. Rica en proteína, aunque de calidad algo inferior a la media; baja en contenido de fibra y grasa. Abundante en magnesio y pobre en hierro.

Pinet, de grano blanco, oblongo, recto, corto y semilleno, tamaño pequeño a mediano (unos 200 granos en 100 gramos). Se cultiva en Baleares. Calidad de proteína inferior a la media, por bajo contenido en aminoácidos azufrados. Equilibrada en carbohidratos.

Caparrón, grano púrpura oscuro sobre fondo blanco, esférico, lleno y de tamaño mediano (190 granos sobre 100 gramos). Se produce en Asturias, La Rioja y Burgos para un consumo preferentemente local, y es componente básico de la «olla podrida», un plato típico. Rica en grasa, su proteína es de calidad algo inferior a la media.

Palmeña jaspeada, de grano color vinoso sobre fondo color carne, elíptico, alargado y semillano. Se produce sólo en León.

Pinta de León, de grano color vinoso sobre fondo color carne; forma esférica y tamaño mediano-grande (unos 160 granos en 100 gramos). Su cultivo está extendido, pero es más intenso en León. Tiene bajo contenido en proteína y su calidad no es elevada (bajo contenido en triptófano).

Canela de León, de grano color canela, elíptico y semilleno, tamaño mediano (unos 170 granos en 100 gramos). Se produce en León, Zamora y Orense.

Amarilla peón, de grano amarillo verdoso, esférico y lleno; tamaño mediano-grande (unos 150 granos en 100 gramos). Se cultiva en Asturias y su empleo habitual es en estofados. Tiene más grasa y fibra que la media, y buena calidad de proteína.

Tolosana, de grano púrpura casi negro, ligeramente elíptico, semirredondo y lleno (unos 225 granos por 100 gramos). Apreciada en el País Vasco, procede de

Tolosa, y especies similares son la negra redonda de Cuenca y la negra de Alcalá.

Negrita, de grano negro, oblongo y lleno y pequeño tamaño (unos 550 granos en 100 gramos). Se cultiva en El Barco de Ávila. Rica en magnesio y hierro, su contenido en proteína es superior a la media y de algo menor calidad (baja en triptófano).

Morada redonda, de grano púrpura oscuro, esférico y semilleno; tamaño mediano a pequeño (unos 270 granos en 100 gramos). Procede de El Barco de Ávila y se cultivan tipos parecidos en el País Vasco y La Rioja. La calidad de proteína es más baja que la media por escaso contenido en aminoácidos azufrados.

Morada larga, de grano púrpura oscuro, arriñonado, largo y aplanado. Procede de El Barco de Ávila, y es rica en proteína y hierro, aunque la calidad de la proteína se resiente de la falta de triptófano.

Judía de España (o judión de La Granja): de tamaño muy grande (unos 40 granos en 100 gr.), puede ser color blanco, negro o jaspeado. Se produce en La Granja de San Idelfonso (Segovia) y también en El Barco de Ávila. Tiene alto contenido en grasa y sales minerales. Es típico ingrediente de los guisos con oreja y manos de cerdo.

Judía de Lima (o garrofó): de grano aplanado y arriñonado con estrías radiadas a partir del hilo. Se cultiva en la Comunidad Valenciana y es indispensable en la paella. Bajo contenido en grasa y fibra, rica en magnesio y en hierro. Su proteína es la de mejor calidad entre todas las judías españolas.

Carrilla: posiblemente la única judía existente en España antes del descubrimiento de América. Tiene granos pequeños, gran contenido en carbohidratos y la peor calidad de proteína de todas las variedades antes citadas.



Restaurante Típico
Castellano

José María

Cocina clásica regional y de temporada

Cronista Lecea, 11 • Teléfono 43 44 84 • Segovia

*La mesa es el medio
más cordial
para fortalecer
la amistad de los pueblos
y sus gentes*

José María

BODEGA

Hnos. Pérez Pascuas

Vinya Pedrosa

Vino de la Ribera del Duero
Tintos y rosados

GRAN CALIDAD

Distribuidor:

Bodegas Díez González

SEGOVIA



BODEGAS Díez y González

Vinos procedentes de las más acreditadas regiones españolas, embotelladas y granel

**RIOJA - RIBERA DUERO
ARGANDA - JUMILLA
LA MANCHA - RUEDA**

Vía Roma, 66
Teléfono 43 23 98

SEGOVIA

Garbanzos

Blanco lechoso: de grano grueso, irregular, alargado y achatado por los lados. Se cultiva en Andalucía y Badajoz y es buena la calidad de su proteína.

Castellano, de grano esférico y amarillento, superficie bastante lisa. Se cultiva en Andalucía y la meseta central. Calidad de proteína algo inferior a los valores medios (reducidos aminoácidos azufrados).

Venoso andaluz, de tamaño muy grueso, superficie recorrida por líneas como venas. Se cultiva en Andalucía, es rico en hierro y en calcio, pero su contenido en proteína es más bien bajo.

Chamad, más irregular y de color más claro que el castellano. Se cultiva en An-

dalucía y su proteína es de bastante buena calidad.

Pedrosillano, de pequeño tamaño, forma casi esférica, tegumento liso y línea de separación muy marcada. Se produce en Andalucía y las dos Castillas. La calidad de proteína es algo más baja que la media, aunque destaca su contenido en tirosina y valina.

Lentejas

Rubia Castellana (o lentejón o lenteja de la reina): de tamaño más bien grande, verde claro que en algunos casos adopta tonos color vino o decolorados. Se cultiva en Castilla y la calidad de su proteína es algo baja.

Rubia de la Armuña (Salamanca), de gran tamaño, color verde claro o jaspea-

do. Tiene buena proporción de proteína, la de mejor calidad de todas las lentejas españolas. También contiene elevada cantidad de grasa y es rica en calcio y en hierro.

Pardina (o francesa, franciscana): menuda, de alto contenido en carbohidratos. Por esta razón espesa más que otras variedades, y es la preferida de muchos consumidores. La calidad de su proteína es buena. Se cultiva en Burgos, Valladolid, León y Palencia.

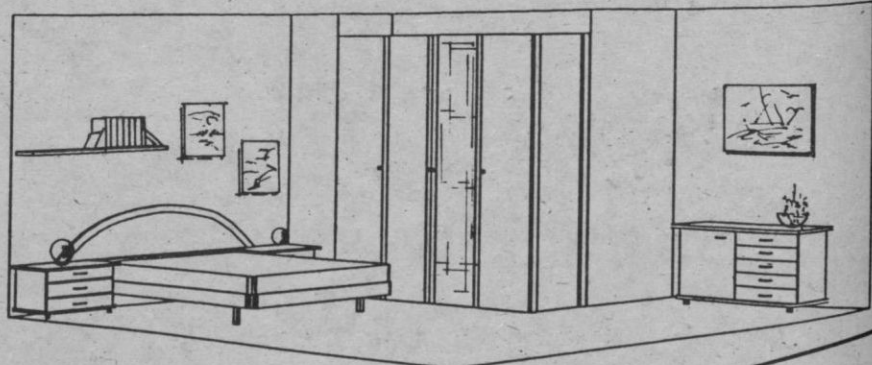
Verdina, pequeña, de color verdoso y manchas negras, poco atractiva a la vista. Pero tiene buen sabor y se dedica sobre todo a la elaboración de purés y cremas. Se cultiva en Valladolid, Palencia, León y Burgos.

Canónigos



**RESTAURANTE - CAFETERIA
BODAS - BANQUETES
CONVENCIONES**

LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO



**¡SU DISEÑO
POR ORDENADOR
EN**

f. román lópez, s.a.
amueblamiento y decoración

Cuentan —pero Alá es el más sabio— que hubo en tiempos un docto imán, en la Sublime Puerta, muy versado en las enseñanzas del Corán, a las que dedicaba su vida y sus afanes.

Este imán, sin embargo, era humano, y como tal hombre tenía sus defectillos, sus vicios. En su caso, su vicio principal era un desmedido amor por las berenjenas, esa succulencia morada procedente de la India, apreciada ya en Turquía cuando Bizancio había caído en poder de los árabes.

Las berenjenas, por su parte, aunque no contienen ni un átomo de grasa, tienen también un defectillo: les gusta con locura el aceite de oliva, y se beben el que les echen, por mucho que sea.

Bien; nuestro imán se casó con una jovencita que, a sus encantos naturales, unía la virtud de no tener rival conocido preparando berenjenas. Esta moza pidió como dote una docena de jarras grandes de aceite de oliva, precisamente para cocinar berenjenas para el imán.

La dote, abundante, se consumió en las once primeras noches del matrimonio. Cuentan que cuando el imán lo supo, se desmayó del susto. Por eso el plato que preparaba la joven pero experta cocinera es conocido hoy todavía con el nombre de Imam Bayildi, que podríamos traducir por «el imán se quedó pasmado».

Bueno, ésta es la versión que podríamos llamar «romántica». Hay otra bastante más prosaica, que traduce «Imam Bayildi» por «el imán ha eructado», que deja el desmayo en expansión gaseosa, que, como saben, entre los árabes no es de mala educación, sino reconocimiento de que la comida ha gustado y ha sentado bien. Parece que al imán de nuestra historia le gustaron las berenjenas en esa preparación, y de ahí la emisión, más o menos sonora, de su satisfacción.

Si quieren probar, la cosa tiene pocos lances. Han de cortar los tallos de las berenjenas, dejando un par de centímetros. Lávalas, y hagan unas cuantas incisiones longitudinales en la piel, de-

METERSE EN BERENJENALES

jando tiras de ésta de al menos un par de centímetros de ancho, para evitar que se deshagan al cocinarlas. Salpíquenlas de sal y déjenlas «sudar» media hora: perderán agua y amargor, y también moderarán su «sed» de aceite de oliva.

Fría las berenjenas en aceite de oliva, hasta que empiecen a amustarse. Retírelas de la sartén y póngalas, una junto a otra, en una fuente de horno. Intercale entre ellas algunas rodajas de cebolla. Pique más cebolla y dórela en el mismo aceite, añadiéndole unos dientes de ajo, también picado, sal, pimienta y, al final, un poco de perejil picadito.

Dé un corte a lo largo a las berenjenas: si es necesario, quite algunas de las semillas agrandando el corte. Deben quedar enteras, de todos modos. Rellene al agujero con el sofrito, que habrá dejado enfriar un poco. Ponga encima del conjunto tomates en rodajas, más perejil picado, espolvoree nuevamente con sal y un poco de pan rallado y eche por encima el aceite que haya quedado en la sartén. Deje hacer a horno moderado hasta que estén listas, entre 30 y 45 minutos, depende del horno.

Sírvalas frías, y luego trate de entender la reacción de nuestro imán. Así se preparan todavía en Grecia, y también en Turquía, lugar originario del plato, que, como ven, no puede remontarse al imperio bizantino porque, entre otras cosas, por entonces los tomates estaban en la mata, en América, aún «terra ignota».

La verdad es que las berenjenas son una cosa muy rica. Y que, en la mayor parte de sus preparaciones, van indisolublemente ligadas al aceite de oliva; es normal, ya que su mayor consumo —en Europa— se da precisamente en Turquía, Grecia, Italia, Provenza y aquí.

La berenjena es de origen indio. Su nombre parece proceder de una palabra persa, «bedinyena», aunque

su nombre científico sea Solanum Melongena. Llegó a Europa, como tantas otras cosas, de la mano de los árabes.

En el siglo XIII hay testimonios escritos de su presencia en nuestro país, en recetarios andalusíes. En Sicilia, también ocupada por los árabes entonces, entró en el siglo XIV. De allí pasó a Italia, donde hay multitud de preparaciones de «melanzane», que es como les llaman los italianos. En los dos siglos siguientes, las berenjenas se expandieron por Francia y el resto de Europa.

En la cocina arábigo-andaluza eran un gran protagonista; también en la judeo-española de la misma época. Todavía pueden encontrarse, con paciencia, en Andalucía, recetas muy antiguas. Y es que la berenjena se hizo muy popular. Tanto, que hasta Baltasar de Alcázar,

poeta muerto en 1606, canta, en una de sus obras: «Tres cosas me tienen preso/ de amores el corazón:/ la bella Inés, el jamón/ y berenjenas con queso.»

Aunque por estos pagos se usen menos que en Italia, y para qué decir de Turquía o Grecia, las berenjenas son generalmente apreciadas. Hablando de Grecia: el plato griego más popular, seguramente, es la mussaka, aunque, al parecer, sea de origen rumano. Y la mussaka —deliciosa— no es, en el fondo, más que un plato hecho a base de capas de berenjena frita y capas de carne picada de cordero, igualmente frita. Hombre, tiene más cosas, pero la base ahí queda.

A mí me gustan mucho las berenjenas, pero probablemente sea rellenas con carne como las prefiera. Bien lavadas, se abren al medio, y, para no tener que «sudarlas» y conseguir el mismo efecto, se cuecen durante diez minutos en agua con sal. También chuparán así menos

aceite. Luego se escurren muy bien.

Mientras, en buen aceite de oliva, vamos sofriendo cebolla picada y ajo en el mismo estado. Cuando va estando, se añade carne picada: puede ser cerdo, puede ser ternera, puede ser cordero, pueden ser dos de ellas... a su gusto. Un poco de jamón, igualmente picado, ayuda mucho. Añadamos al conjunto un aire de guindilla y tomate —sin piel ni pepitas— cortado en daditos. Luego, un chorrito de vino blanco. Perejil picado, y finalmente va a la sartén la pulpa de las berenjenas, cortada en trocitos. Se da a todo ello una vuelta por la sartén, más o menos cinco minutillos rehogando todo, y se rellenan las medias berenjenas con esta mezcla.

Pónganlas, piel hacia abajo, en bandeja de horno. Cubran con pan y parmesano rallados, y gratinen. Sirvan... y ya me dirán si vale o no vale la pena meterse en berenjenales.

Caius Apicius

MALAGA



ENTRA Y DISFRUTA.

Entra en el Club de la Gente Satisfecha. Tienes 100 CV. de System Porsche y hasta aire acondicionado. Y empieza

a disfrutar desde 1.165.612 Ptas. (IVA y transporte incluidos).

Entra en el Club. Entra en un Málaga y disfruta.

Infórmate en:

SEAT

Motor Segovia, S. A.



Polígono Industrial.
C. Guadarrama, s/n.
Teléfono 43.71.62. 40006
SEGOVIA.



Agentes en:

CUELLAR: TOMAS AGUADO
CANTALEJO: LUIS LOBO
TUREGANO: FERMIN HERRERO
NAVA ASUNCION: JUAN MAESTRO
CARBONERO: TALLERES CARLOS
BOCEGUILLAS: AUTO-JOCA, S. L.
SAN RAFAEL: TALLERES VIMAR
SEGOVIA: TALLERES CONDADO

SEAT

Más de 1.000 puntos de asistencia técnica.

Figón

ISMAEL

HORNO DE ASAR

*Especialidad en
cordero asado y codornices*

Abierto todos los días

Tetuán, 2

Teléfono 54 00 55

SEPULVEDA

ANCHOAS, BOCARTES, BOQUERONES, XOUBAS...

Muchos nombres tiene en este país un pececillo cupleido conocido científicamente como «Engraulis Encrasi-cholus»; muchos nombres que, generalmente, llevan a la confusión del aficionado, que, acostumbrado en el Norte, por ejemplo, a comprar «anchoas» ve cómo en un mercado madrileño esos pescaditos se anuncian como «boquerones».

Anchoa en Euzkadi, bocarte en Cantabria y Asturias, xouba en Galicia, anxova en Cataluña y Valencia, boquerón en el Sur y en el centro... por no citar más que los nombres más conocidos de este succulento y unánimemente apreciado pescadito.

También es verdad que no es anchoa —vamos a llamarle así— todo lo que reluce, ya que hay muchos parientes que se comercializan como tal, lo que contribuye a aumentar aún más la confusión. La verdad es que la boca de este bichejo es inconfundible; su mandíbula superior es muy prominente respecto a la inferior, y el tamaño de su boca es el que ha dado origen a nombres como

boquerón, bocarte, bucareu...

El consumidor madrileño, por citar un consumidor-tipo, suele llamar anchoa al bicho enlatado, y boquerón al fresco. Es una manera de entenderse. Curiosamente, en Galicia pueden ofrecerle a uno en un bar por un lado xoubas y por otro boquerones en vinagre. Claro que, en Galicia, el desconocimiento del consumidor es bastante más preocupante...

Están buenos de todas maneras. Por empezar con las conservas, que, ojo, son semiconservas y hay que mantener en lugar fresco, habrá que decir que gozan de un bien ganado prestigio las anchoas de Cantabria, concretamente de Santoña y Laredo. Desangradas, limpias, acompañadas de buen aceite de oliva... Hagan la prueba con unas rodajas de aguacate en su exacto punto de maduración. O rellenen unas barquitas de endibia con un poquito de queso de Burgos, por ejemplo, y un filetito de anchoa encima... Curiosamente, antes de usar el aceite de oliva se proba-

ron otras materias para su conservación: ninguna como el aceite. De oliva, claro.

Otra preparación prestigiosísima: las anchoas en salazón de La Escala, en Cadaqués o Rosas. Bien limpias, se les deja una venilla roja que recorre su espina dorsal, y que, al parecer, es el secreto de su magnífico sabor. También, ay, es falsificable... Bien empapuzadas en sal marina, se guardan en barrilitos y se dejan reposar en bodegas. Luego, limpiarlas bien, para desprender la sal; lavarlas en agua fresca, secarlas y, simplemente, aliñarlas con aceite de oliva... Una delicia.

Hablar de boquerones y no mencionar Málaga sería pecado. Es, ya, una de las «imágenes» de la maravillosa ciudad andaluza. Esos «victorianos» —por abundar cuando la Virgen de la Victoria— limpios, descabezados, enharinados, unidos en manojo de cinco por la cola —panoja— y fritos al lado de la playa... Se quiere ver en el número, cinco, una alusión a la mano extendida para dar la bienvenida a quien llega. En todo caso, deliciosos. Como los boquerones llamados «negros de Málaga».

La pena es que por allí confundan alevines de boquerón con chanquete, que es bicho bien distinto. Mejor sería, con los alevines de boquerón, hacerse un revuelto, como hacen en el País Vasco, donde la anchoa tiene tratamiento de Vucencia. Y si las anchoas tuvieran el precio de la angula... bueno, pobres angulas.

Como angulas las preparaba Castillo, según la receta que sigue: limpias y desespínadas, se cortan en tiritas muy finas. En cazuelita de angulas, dorar en buen aceite de oliva ajo fileteado. Cuando esté, añadir un poco

de guindilla y las tiritas de anchoas, revolviendo unos segundos. A los tres minutos, añadir un poquito de perejil y servir en la cazuelita.

De Juan Mari Arzak vienen unas anchoas llamadas, vaya uno a saber por qué, «en papillote». En una cazuela de barro, hay que hacer sudar cebolla picada, con buen aceite de oliva. Se añade ajo y perejil, y cuando el ajo empieza a dorarse, se incorporan las anchoas, por supuesto limpias y descabezadas, previamente sazonadas, como en las demás preparaciones. Cuando estén en su punto, se aparta la cazuela del fuego, se añade buen vinagre al gusto y se sirven.

Para las anchoas rebozadas, conviene, además de limpiarlas y descabezarlas, desespínarlas. Es latoso, pero entretenido, a condición de no lastimarse. Una vez limpias y desespínadas, salar, pasar por harina, y huevo y freír. Fácil ¿no? Y mejor servidas, por supuesto abiertas, de dos en dos, unidas por la cola.

En Madrid, bares andaluces aparte, el boquerón se consume por toneladas en vinagre. Ya hemos dado, y no hace mucho, la fórmula. La verdad es que es plato «adoptado» por la capital, y hoy tiene carácter claramente madrileño, aunque en Córdoba, frente al Patio de los Naranjos de la Mezquita, haya un sitio que... menudos boquerones en vinagre.

En Cantabria y Asturias, entre otras fórmulas, se frie mucho bocarte. Y eso nos recuerda algo: no es el caso en el Cantábrico, pero sí en freidurías madrileñas. No frían anchoas —boquerones, bocartes— en freidora. No usen el mismo aceite más de tres veces. En caso contrario... les ocurrirá lo que suele pasar en esos estableci-

mientos madrileños, en los que el boquerón sabe igual que el salmonete, el chopito que la acedía y la pijota que el calamar.

Una forma tradicional, según Víctor Merino, de preparación del bocarte por los pescadores cántabros consiste en poner en una olla agua, sal y un chorretón de vinagre. Al romper a hervir, escaldar ahí los bocartes. Ponerlos en una fuente, quitarles la espina y aliñar con buen aceite de oliva.

En Galicia, el plato rey con estos pescaditos es la empanada de xoubas. Maravillosa, de verdad. Un consejo: hagan la masa de la empanada lo más fina posible, porque ello les permitirá tener que hornearla menos tiempo, con lo que los pescaditos y su guiso quedarán jugosos, sin secarse.

El guiso o «zaragallada», que Cunqueiro quería abundante, se hace sofriendo cebolla picada en aceite —de oliva, claro— y añadiendo pimiento verde troceado. Además, tomate, pelado y despepitado. Fuego lento, y añadir un chorrito de vino blanco. Dejar consumirse los líquidos —el vino y el agua que suelta el tomate— para lo que será suficiente un cuarto de hora. Colocar encima las xoubas, mejor, desde luego, sin espina; espolvorear un aire de perejil, poner todo sobre una capa de masa, cuando ya la «zaragallada» no esté muy caliente, tapar con otra capa de masa, cerrar los laterales, hacer un agujero encima, hornear y a chuparse los dedos, que es cosa que hay que comer a mano.

Una variante que vale la pena experimentar: prescindir del pimiento verde. Pasar muy poco por la sartén unos cuantos pimientos de Padrón, probar cada uno de ellos, seleccionar los que no pican mucho, picarlos finamente a ellos y rellenar con eso la «tripa» de la xouba. El resto, igual.

BODEGAS PINORD

VINOS SUAVES DE AGUJA



REPRESENTANTE: **Jesús de Frutos**

Somosierra, 19 - Polígono EL CERRO
Teléfono 42 80 61 SEGOVIA

**Hostería
Pintor Zuloaga**

PEDRAZA

Teléfono 50 40 88

Telefax 362



**Parador
de Turismo**

SEGOVIA

Teléfono 43 04 62

Telefax 437362

Le ofrecen la degustación de la típica cocina castellana y de temporada

ESTABLECIMIENTOS IDEALES PARA FINES DE SEMANA, BANQUETES,
CONGRESOS, SEMINARIOS, CONVENCIONES, etcétera

RESERVAS: Directamente o en nuestra Central de Paradores:

Teléfono 91/435 97 00 - Télex 47913 RRPP

COMER: BONITO, DESDE SIEMPRE

Hace ya bastantes años que el llamado bonito del norte o atún blanco ha pasado de ser protagonista casi exclusivamente de guisos de pescadores a estrella de la cocina del pescado es nuestro país.

Del tradicional —y sabrosísimo— marmitako de los arrantzales ha pasado, por supuesto sobre todo en verano, a las mesas de los aficionados a los pescados de carne firme y prieta, pero a la vez rica en grasa y sabor; y hoy son muchas las recetas caseras y de restauración pública que son de dominio y disfrute muy generalizado.

Antes de nada, habrá que matizar lo de «bonito». En puridad, bonito es solamente un pez de la familia de los escómbridos cuyo nombre científico es «sarda sarda», que no es muy habitual en nuestras mesas.

Llamamos, generalmente, bonito, o bonito del Norte, al atún blanco o albacora, nombre científico «germo alalunga» o «thunnus alalunga», apellido derivado de la gran longitud de sus aletas laterales. Suele medir cerca del metro de longitud, es pescado azul, su temporada va de junio a octubre, abunda en los mares norteños y es el protagonista de las clásicas recetas, como el ya citado marmitako, o las ventrescas, o el bonito con tomate y pimientos, o el encebollado...

Es pez apreciado desde la antigüedad. Apicius —el romano— cita varias recetas en su «De re coquinaria». En el libro IX, titulado «Thalassa» —el mar— lo cita en el capítulo IX, «In sarda, cardula, mugile».

Aunque en una reciente

traducción al castellano de Apicius se traduce el latín «sarda» por el castellano sarda, que equivaldría a la caballa —otro escómbrido—, la magnífica versión bilingüe —francés-latín— de Jacques André identifica esta «sarda» con el pescado llamado en francés «germon», que no es otro que el «germo alalunga». «Cordula» se refiere a muy jóvenes atunes, «thunnus thynnus» o atún rojo.

Da cuatro recetas para nuestro bonito. La más interesante quizá sea la de bonito relleno. Vean:

Sacar la espina, y machacar poleo, cominos, granos de pimienta, menta, nueces y miel. Rellenar el pescado, recoserlo, envolverlo en papel y colocarlo en un recipiente a fuego lento. Sazonar con aceite, careno y salmuera.

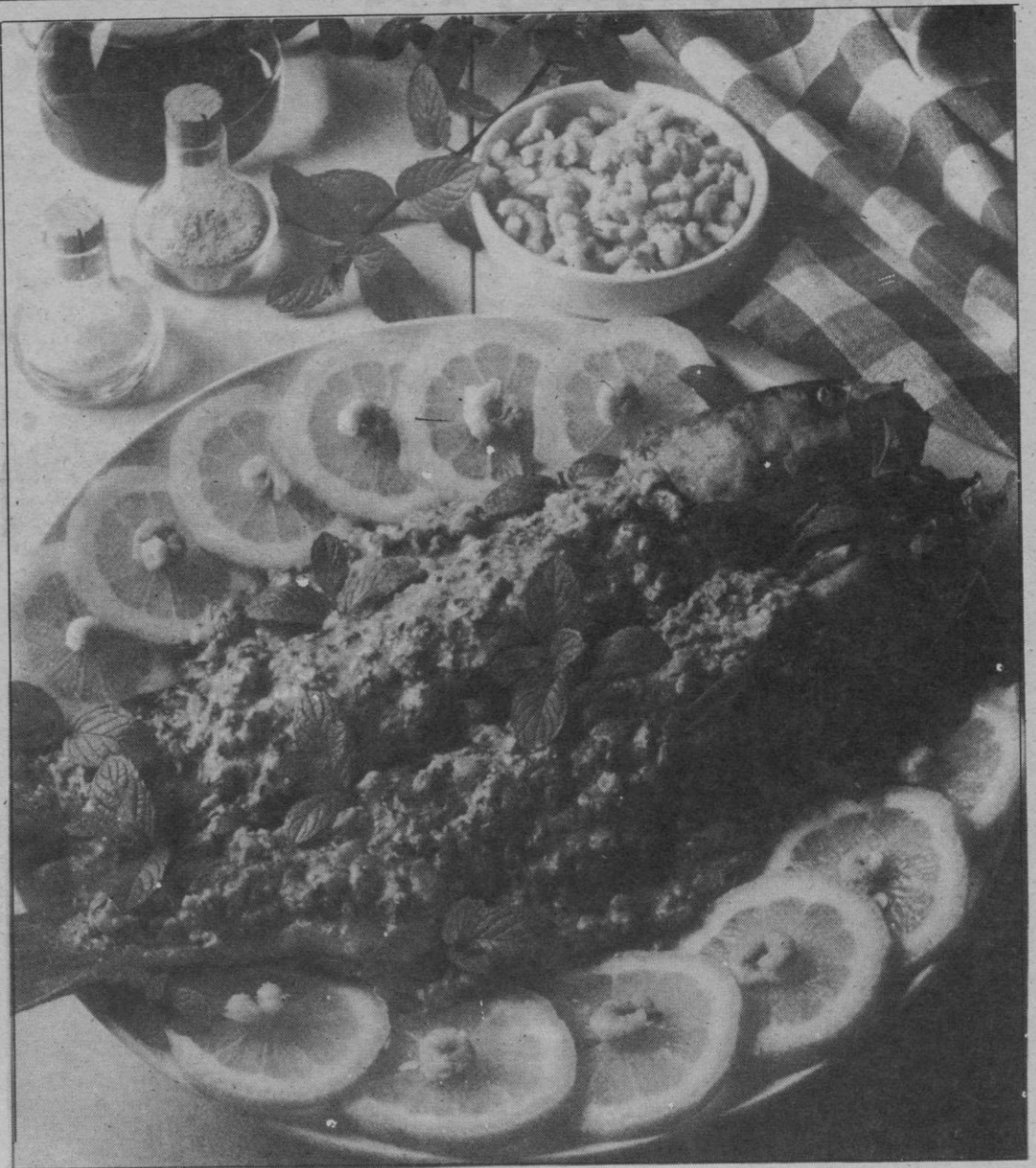
El careno —«carenum»— es un vino cocido obtenido por reducción de un tercio del mosto.

Apicius, en el libro X —In piscibus— da otra receta para atún en salazón, y otra para lo que él llama «pelamys», que es el atún en su primer año de vida.

En nuestra coquinaría medieval y renacentista, hay referencias. El marqués de Villena, en su «Ars cisoria» (1427) lo cita en el capítulo referido a «las viandas de que usan comer en estas partes», aunque al hablar de «pescados que se acostumbra en estas partes comer» solamente lo menciona al hablar «de los salados e secos, asy como congrio, pescada, atún...» La Corte de Castilla estaba más lejos del mar que Roma, está claro.

Mejor tratamiento le da

(Continúa en pág. 10)



José Tovar y Miguel Tovar

AGENTES DE LA PROPIEDAD INMOBILIARIA

- VIVIENDAS
- LOCALES COMERCIALES
- APARTAMENTOS

La más rápida, eficaz y económica gestión

Ezequiel González, 6

Teléfono 43 54 61

SEGOVIA



Restaurante Típico

Solaire

Gran servicio a la carta

Bodas - Banquetes - Convenciones
HORNO DE ASAR

Santa Engracia, 3 - Tels. 43 55 25 - 43 36 78

Solaire-2

1.º Premio Alimentos de España

Bodas - Banquetes - Convenciones

Ctra. de Palazuelos (Piscinas Municipales)
Teléfonos 42 24 20 - 42 10 63



Antorcha
de Oro
Calidad
y Servicio



Estrella
de Oro
a la
Gastronomía

SEGOVIA

COMER: BONITO, DESDE SIEMPRE

(Viene de la pág. 9)

Francisco Martínez Montaña en su «Arte de cocina» (1611). Dice que «el atún fresco es muy buen pescado», aunque matiza que «después de salado tiene un poco de rancio...», si bien advierte que «después de salado es muy bueno para hacer una olla, que tenga el gusto de una olla podrida de carne...»

Da recetas de atún para cazuela, costra, pastelón, salpicón, olla, escabeche y atún lampreado.

Vean esta cazuela: «Haciendo pedazos de él, ahogar un poco de cebolla con buen aceyte, y echar allí del atún los pedazos que te pareciere que son menester, y ahógalos muy bien, y sazónalo con todas especies, y sal, y ponles un poco de agua caliente, cuanto se bañen, y échale un poco de verdura picada, y su agrio, y déxalo cocer un poco tapada la cazuela, que sea medio estofado.» Esto ¿qué es? ¿Siglo XVII o «nouvelle cuisine»?

De hecho, Montaña nos está sugiriendo sofreír algo de cebolla y, sobre ella, los trozos de bonito; sazonar al gusto y terminar con una cocción prácticamente en un caldo corto, al hablar de añadir verdura. En cuanto al agrio, nosotros buscaríamos ahora un punto de acidez con algo de vino blanco, o tal vez con un chorrito de muy buen vinagre. Ya ven, nada nuevo bajo el sol.

Curiosamente, el bonito cayó en desuso hasta hace bien poco. Un libro tantas veces citado aquí como «La cocina práctica», de aquel alcalde de La Coruña que firmó como «Picadillo» y lanzó su primera edición en 1905, no habla del bonito —o del atún— más que en el apartado referente a los pescados de mar en conserva, y se mostraba muy partidario

de esas latitas. Lo mismo que, más recientemente, Alvaro Cunqueiro, que prefería a todo el «chaleco» o ventresca, pero que colocaba en segundo lugar de sus preferencias el bonito en conserva, en aceite de oliva. Bueno, el «bocata» de bonito de lata y pimientos es, hoy mismo, tremendamente popular...

Aparte de las recetas clásicas, está muy rico con una salsita de puerros y un aroma de estragón. Conviene que los trozos no sean muy gruesos.

Se sofríe cebolla, muy picada, en buen aceite de oliva, junto con un diente de ajo troceado. Se cuecen unos puerros por lo verde; lo blanco lo podemos usar para esa delicia veraniega que es la vickyssoise. Una vez cocidos, añadirlos al sofrito. Encima, un chorro de vinagre de Jerez, por ejemplo, y dejar evaporar. Es el momento de añadir, si tenemos a mano, un fumet de pescado. Si no, servirá un buen caldo de ave.

Añadimos un poquito de perejil fresco, algo de pimienta negra y un poco de estragón. Todo esto se tritura muy bien y se cuele. El bonito, una vez sazonado, lo enharinamos levemente y le damos una vuelta por la sartén. Y no queda más que poner salsa en el fondo de los platos y, encima, el bonito. Se puede decorar con algunas tiras de lo verde del puerro, o con una juliana de zanahoria y calabacín.

En fin, que aunque no sea exactamente bonito, es una delicia aprovechar la temporada del atún blanco. No se priven, y dejen trabajar, al cocinarlo, su imaginación. Liga muy bien. Y, ya saben: la imaginación, al fogón.

C. A.

LOS MEJILLONES, AUNQUE SEAN SIN PERLAS

La verdad es que a uno no le hacen falta perlas para ser aficionado al mejillón, tantas veces infravalorado, tantas veces objeto de mala prensa por marea roja de más o de menos. En toda mi larga experiencia de «mejillonófilo» solamente ha tenido problemas de desarreglos intestinales con mejillones... de lata. Nunca, y toco madera, con los naturales.

Hoy por hoy, la mayor parte de los mejillones que se consumen en fresco proceden de las bateas en las que se cría industrialmente este molusco, esas bateas —especie de buques fantasmalmente varados— que ya forman parte del paisaje de las rías gallegas. Hay quienes defienden a capa y espada los mejillones de roca, pero, perlas mínimas aparte, uno coincide con Cunqueiro en que suelen ser más canijos y de carne más dura y seca que sus primos de las bateas.

El color del mejillón, más o menos rojo, más o menos blanco, no tiene otra influen-

cia que esa, su aspecto. En general, la gente los prefiere rojitos, aunque uno conoce a furibundos partidarios del mejillón «descolorido». Cuestión, ya decimos, meramente cromática, y uno piensa que el colorado es más bonito.

Cuando uno era más joven —de momento, a uno le repatea decir «cuando uno era joven», simplemente— había una tasca en la zona de los vinos de La Coruña donde la pandilla iba a ponerse más o menos morada de lo que llamábamos «tigres rabiosos», que no eran más que pacíficos mejillones, abiertos al vapor, cubiertos de una generosa capa de salsa de tomate a la que se había añadido, no menos generosamente, esa cosa tan «suave» conocida por tabasco. Picar, picaban, pero la cosa juvenil exigía no modificar el ademán, no fueran a tomarnos por unos «flojos»...

Hoy por hoy, al menos por aquí arriba, la oferta de mejillones es amplísima, tanto en cantidad de molusco como en gama de preparacio-

nes. Dejando a un lado los mejillones enlatados, que uno no discute que están muy ricos, pero a los que tiene, justificadamente, cierto «respeto», hay que reconocer que unos mejillones naturales, simplemente abiertos al vapor, con unas gotas de limón o sin ellas, son un aperitivo estupendo para acompañar cualquier vino de los que por acá se usan para chatear con los amigos.

Desde esa sencillísima preparación hasta las más sofisticadas, el mejillón da para mucho. La verdad, y pese a testimonios de algún colega entusiasta, uno no se ha atrevido nunca con el bicho crudo, que eso lo deja para las almejas, ostras y a veces los berberechos. Personalmente, tampoco somos partidarios de utilizar mejillones en una sopa de pescado, porque entendemos que saben demasiado a mejillón, por lo que son perfectos para una sopa de mejillones. Para una sopa monográfica, vamos.

C. A.

En Torrecaballeros, un «clásico» diferente.

Teléfono 40 11 36



Bodegas CUERDO, S. A.

Al servicio de
la Hostelería segoviana

BODEGA:

c/ Amapola, 1 y 3

Teléfonos 42 02 89 - 42 26 27 - 42 76 24

SEGOVIA

LOCOS POR LA MERLUZA

Ningún pescado goza en nuestro país de tanto fervor popular como la merluza, ese gádido ignorado por los consumidores de allende los Pirineos y devorado por toneladas, amén de buscado en los más variados caladeros, al sur de esa barrera geográfica.

Ciertamente, no todo el mundo pone la merluza por encima de cualquier otro habitante del Océano a la hora de decidir cuál es su pescado favorito. Sus «detractores» dicen que es el pescado que gusta a quienes no les gusta el pescado, que no sabe más que a lo que le pongas... Ya. Ustedes pregunten, verán cómo la merluza encabeza, de largo, el «hit parade» pescadero celtibérico.

Es curioso. Por ahí adelante no es nada estimada, cosa que deben agradecer sus fervorosos partidarios. Las menciones a la merluza en recetarios franceses son mínimas, pero, claro, los franceses y el pescado... Pero es que los clásicos griegos y romanos no es que la ignorasen; es que la despreciaban.

Que apenas figure en los textos clásicos culinarios españoles tiene su razón de ser, por la dificultad de tenerla en un razonable estado de frescura en el interior. Su auge viene en la segunda mitad del siglo XIX, cuando el ferrocarril hizo que no fuese problema disponer en el mismísimo Madrid —lo más lejos del mar que hay por aquí— de pescado en condiciones aceptables. Así, tanto la Pardo Bazán como Angel Muro ofrecen muchas recetas de este sabroso —digan lo que digan— pez. Para Muro, la merluza es «el pescado español por excelencia».

Los ciudadanos que viven en las costas cantábricas son los más «merluceros» de todos. Lógico; las capturas de las flotas de Bermeo y Fuenterrabía, como las de los pesqueros gallegos, abastecen de género inmejorable sus lonjas. De ahí que las mejores fórmulas vengan de por ahí arriba.

Para muchos, la merluza, como mejor está, es frita. A condición, claro, de cumplir unas cuantas condiciones. Es ideal utilizar filetes de unos 200 ó 250 gramos, sin espinas ni piel. Se salan y se deja un rato. Hay quien, luego, los aplasta ligeramente. Se enharinan lo justo para que tomen el huevo, por el que, medianamente batido, han de pasarse justo antes de ir a la sartén, en la que tendremos aceite caliente, pero no hirviendo.

Se ponen allí los lomos, con la parte de la piel —aunque ya no la tenga— hacia arriba. Se dejan unos tres minutos, hasta que los bordes estén dorados, y se les

da la vuelta. Otro tanto, se sacan de la sartén, se colocan sobre un paño o servilleta de papel medio minuto para que escurran el aceite, y a disfrutar. Por favor, si la merluza es buena, de anzuelo, no echen limón... Ah, y fría está buenísima.

Merluza de anzuelo, o del pincho... Ideal de sus adeptos, es la capturada con palangres cerca del litoral. Se usan líneas de hasta 200 brazas, con los anzuelos, cebados con pescado, separados más o menos un metro.

La que más se toma es, qué remedio, la que llamaremos «refrigerada», que viene generalmente del Gran Sol o del Golfo de Vizcaya, en cajas con hielo. Pescada con redes, su calidad no es excelsa, pero está a años luz de la congelada, procedente de caladeros remotos, en muchos casos otra especie, no el Merlucius Merlucius, y cuya principal virtud es su abundancia, que, de momento, ha impedido que se disparen astronómicamente los precios de las otras dos.

En salsa verde la merluza alcanza categoría de sublime. Receta vasca por excelencia, he aquí las instrucciones de Juan Mari Arzak para hacerla así, con almejas: limpiar los lomos, de 250 gramos cada uno, con un trapo, no con agua. Salar. Poner en cazuela de barro, a fuego lento, aceite de oliva, unos dientes de ajo picadísimos, un poquito de perejil también picado y una pizca de harina. Esto de la harina tiene enemigos, que dicen que más muñeca y menos harina.

Cuando empiece a tomar color, incorporar los lomos, con la piel hacia arriba, y las almejas. Añadir un vaso de agua, o, mejor, de caldo de pescado. Dejarlo tres o cuatro minutos, dar vuelta y se-

guir hasta que se abran las almejas. Por si acaso, comprobar el punto de cocción, que dependerá del grosor de los lomos. Hay que mover la cazuela constantemente desde que se echa la merluza. Lomo por plato, con seis almejas, napar con la salsa y espolvorear otro poquito de perejil.

Una variante succulenta son los lomos con almejas y cocochas. Rekondo calienta a fuego lento aceite de oliva y ajos picados, en cazuela de barro, que retira del fuego cuando empiezan a colorearse. Dejar enfriar, y pone allí los lomos, piel arriba, y las almejas. Fuego lento, mover, dar la vuelta a los cinco minutos y poner las cocochas con la parte blanca hacia arriba. Rociar con txakolí y espolvorear perejil picado. Dejar otros cinco minutos, moviendo para ligar la salsa, pero sin que se espese. Una delicia.

Tampoco es ninguna tontería la merluza a la gallega,

con esa humildísima salsa que es la «allada» o ajada. Se ponen a cocer, en agua con sal y una cebolla, patatas, cortadas mejor en libro. Cuando lleven unos 12 minutos, se pone la merluza, aquí en rajas, aunque en lomos ganaría bastante la cosa. Es, también, el momento de añadir unos guisantes, si apetecen. Ocho minutos, escurrir y reservar un poco del agua de cocción.

Mientras, en sartén, se doran unos ajos en aceite de oliva. Se puede poner también un poco de cebolla picada, según gustos. Cuando estén, se separa la sartén del fuego y se incorpora una cucharada de pimentón dulce, que ha de dar, sin quemarse —horror—, un bello color a la salsa, a la que añadimos un cacillo de agua de cocción del pescado. Mejor colar la salsa, y rociar sobre pescado y patatas.

En fin, hoy se aprovecha todo en la merluza. Tal vez

el último invento sea esa succulencia nacida, al parecer, en Guetaria a finales de los 60, que es el cogote asado. Cada asador tiene su truco: abierto, cerrado, tanto tiempo de un lado, tanto de otro... La distancia a la parrilla es importante. Hay quien lo hace —y está genial— abierto, le da un par de vueltas —tiempo total, unos 20 minutos—, lo rocía con un poco de vinagre y, segundos después, con el habitual refrito de aceite de oliva, ajos y guindilla. La base, desde luego, es esa, trucos aparte.

La merluza. A Cunqueiro no le hacía gracia. Pero a sus partidarios, que nadie les hable de otro pescado. La verdad es que, de cualquiera de las maneras arriba expuestas, y muchas más... afortunadamente más sencillas y ligeras que las que proliferaban en los recetarios de principios de siglo.

Calus Apiclus Calus



RAFAEL SOLDADO CARBONES

MINERALES: antracita, koc, galleta y hulla para fraguas.

VEGETALES: encina y roble, ciscos, encinas, piña y canutillo y leña de todas clases.

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO DE COMBUSTIBLES
FOREST

SERVICIO A DOMICILIO

Santa, 13
La Colada

Teléfono 42 49 78
Teléfono 48 50 40

SEGOVIA
MADRONA

SALMONES DEL LEJANO NORTE

Las opiniones que, a caballo entre los siglos XIX y XX, emitieron autores como Angel Muro y Emilia Pardo Bazán, y que han sido válidas hasta hace poco tiempo, están perdiendo rápidamente su validez por culpa de lo que están haciendo los noruegos.

Muro, en «El Practicón», dice: «El salmón es el pescado de la gente rica y de los estómagos caprichosos.» Doña Emilia, en «La cocina española antigua», afirma que «el salmón es un plato de lujo» y en «La cocina española moderna» que «es siempre plato fino y caro». De acuerdo en lo de fino.

En lo de caro ya no podemos estarlo. Maticemos que el salmón autóctono, pescado en río norteno, es más bien inasequible para la mayoría. Pero hablábamos de los noruegos, que han conseguido poner el salmón, como el mundo entero el antiguo NODO, «al alcance de todos los españoles».

La verdad es que el salmón —bautizado en 1758 por Linneo como Salmo Salar— tuvo siempre la categoría de mito y de lujo en una mesa. Bueno; casi siempre, porque los autores clásicos de la coquinaria española prácticamente lo ignoran. Rupert de Nola solamente da dos recetas; otras tantas, en 1599, Diego Granado, y ninguna Martínez Montañó (1611) ni Juan de Altimiras (1786).

Si habla de este rico pez el Marqués de Villena, en su «Ars Cuisoria» (1423), pero se ciñe a la manera de cortar: «El salmón que se faze de la trucha, quando del agua dulce pasa a la salada, tiene un pescado gelatinoso e tierno. Dase en ruedas por la grandez de su cuerpo, quitando el cuero dél con el ganivete chico. Su pescado y ruedas en fojas se departen con la broca de dos puntas, syn otro cortar. E asy es más sabroso que sy cuchillo en ello entrase.»

Como a estas alturas sabe casi todo el mundo, el salmón nace en el río, se larga al mar y vuelve exactamente al río natal a reproducirse. Cuando sube, que es cuando está bueno, antes de cumplir con la obligación de perpetuar la especie, es plato ciertamente exquisito. Pero sube solamente en los principios de la primavera...

Los noruegos, listos ellos, han racionalizado la cosa en criaderos. En síntesis, el proceso es el siguiente:

En noviembre-diciembre se procede a fecundar los huevos, extraídos de hembras reproductoras, a 8 grados centígrados y en condiciones totalmente asépticas. Se logra un 70 por ciento, más o menos, de lo puesto. Las larvas se alimentan un mes de su propio saco vitelino.

Cuando miden centímetro y medio, se pasa al alevín a tanques de agua dulce, donde desarrolla la capa exter-



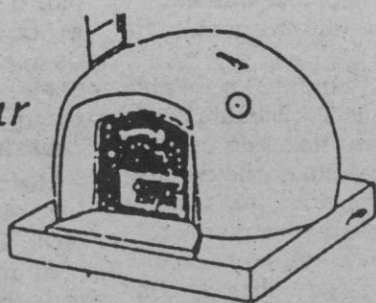
na blanquecina que va a permitirle pasar al agua marina. Cuando miden unos 10 centímetros y pesan 60 ó 70 gramos van a los criaderos, en esas «granjas» naturales

que son los fiordos. Allí, en año y medio, cuidadosamente alimentados, alcanzarán dimensiones de alrededor

(Continúa en la pág. 13)



Horno de Asar
del



REY DON PEDRO

c/ Camino de Caserío (Carretera de Soria)
TORRECABALLEROS (Segovia)

CORDERO DE ENCARGO: Tel. 40 11 46



Bodegas Alejandro Fernández

Vinos de primera calidad

PESQUERA DE DUERO
VALLADOLID

(Viene de la pág. 12)

de un metro, y pesos de 4 a 7 kilos, más o menos.

Al alcanzar el peso deseado, se procede a su extracción. Se les tiene una semana, más o menos, sin comer, para que depuren sus intestinos, afirmen su carne y pierdan grasa. Se les saca con cuidado, para evitar un «stress» que perjudicaría su carne. Se les deguella y limpia bien, se les pone en hielo, y a destino. Pueden mediar solamente 48 horas entre su muerte y su recepción en destino.

Tienen experiencia, los noruegos, en esto del salmón. Don Alvaro Cunqueiro cuenta la saga del Hallwerg, que parece interesante resumirles aquí.

Había, en viejos tiempos, un rey de los salmones, que verdaderamente era rey de un país sumergido en el Mar del Norte, que poco antes de

morir remontó un riachuelo noruego, cerca de donde vivía Trigve el Rojo.

Un anochecer de abril, el salmón real, sacando medio cuerpo fuera del agua, cantaba dulcemente penas de amor. Su canto sedujo a la hija de Trigve, Hallwerg (la dulce sonrisa), que prometió casar con tan dulce cantor, «aunque tuviese el cuerpo cubierto de escamas».

El salmón salió de las aguas, para la boda, convertido en apuesto caballero, con sombrero rojo y cinturón de plata. Tuvo con Hallwerg, a su tiempo, un hijo, salmón, que saltó del regazo de la nodriza al agua y se fue a reinar a Fljos. El padre salmón provocó un conflicto familiar, porque, muerto a los tres días de la boda, volvió a ser salmón, una vez cadáver, y los hermanos de Hallwerg querían comérselo,

por muy cuñado suyo que hubiera sido. Al menos, esto cuenta Cunqueiro.

Puede ser interesante que los actuales salmones noruegos desciendan de Trigve el Rojo. Lo cierto es que aquí los tenemos, ya que España, en 1986, fue el sexto cliente noruego en este asunto, con 1.783 toneladas. La producción noruega fue, en 1985, de 28.655 toneladas, por 45.675 en 1986. Como ven, funciona.

La mayoría del salmón noruego se exporta en fresco, y se ahuma en destino. Es de esperar que no ocurra ahora con el salmón lo que, según Julio Camba, ocurrió en las relaciones hispano-noruegas allá por 1921, cuando los nórdicos habían declarado la Ley Seca y los españoles la hicieron derogar, ya que se exportaron a Noruega 5.000 hectolitros de vino español, que hubo que comprar bajo la amenaza de cortar las importaciones españolas de bacalao noruego.

Los noruegos están dispuestos a organizar unas semanas gastronómicas con su salmón por toda Europa, a partir de finales de este mes. Por supuesto, ofrecerán recetas de salmón fresco, que es pescado muy gustoso y

que se presta a muchísimas preparaciones.

Esta que sigue no es, precisamente, noruega, sino propia, de la casa de uno, vamos. Lo primero es cocer, en agua con sal, un poco de vino blanco y otro poco de fumet de pescado —mejor si de salmón, claro— una zanahoria, una cebolla pequeña, una hojita de laurel y algo de perejil. Cuando zanahoria y cebolla estén blandas, se quita todo.

En el mismo caldo —cuya cantidad habría que calcular para que, al final, simplemente cubra las rodajas del salmón— coceremos un puerro, con su parte verde clara, y la mitad inferior de cuatro espárragos verdes y otros tantos blancos, por supuesto frescos. Al rato, añadir las yemas de los espárragos, que deben cocer ligeramente, para quedar «al dente». Retirar todo, y reservar.

En el caldo resultante, cocer dos rodajas de salmón —hablamos de dos raciones— de unos 300 gramos cada una. Ocho minutos, más o menos, serán suficientes. Reservar el salmón, y no tiren el caldo, que les puede servir para muchas cosas.

Hay que triturar el puerro y las partes bajas de los espárragos, junto con cuatro

alcachofas que tendremos cocidas de antes, añadiendo un poco del agua de cocción final, hasta lograr una textura ligera. Colar bien, y añadir una cucharada de crema de leche y media de zumo de limón. Calentar el conjunto, sin que cueza.

Bueno, ya está. Ponga una rodaja de salmón, a la que puede previamente quitar la espina central, pero no la piel, en un plato. Ponga alrededor un poco de salsa y decore cada plato con dos yemas de espárragos verdes y dos de blancos. Con ellas, una alcachofa que habrá rellenado con un poco de salmón ahumado y una pizca de la salsa descrita. Puede adornar el salmón con un poco de cebollino.

La receta no es noruega, pero es una delicia. Además puede servir para hermanar Noruega con Navarra, que, en esta época de primavera, no es ninguna tontería.

Final. Atrévase con el salmón de Noruega; ya es hora de derribar mitos, y nos referimos al precio de estos animalitos. No olvide que al salmón le van de maravilla las verduras de primavera. Y, a partir de ahí, su imaginación. La imaginación, al fogón.

Calus Apicius Calus

Sidra «El Gaitero»

VILLAVICIOSA - ASTURIAS
ESPAÑAREPRESENTANTE: **Jesús de Frutos**Somosierra, 19 - Polígono EL CERRO
Teléfono 42 80 61 SEGOVIA

Bus-Stop

Dirección: **Hermanos Hérero**

CAFETERIA - RESTAURANTE

Menús económicos
Tapas y raciones de cocinaEzequiel González, 20
Estación de Autobuses

Teléfono 42 96 49

SEGOVIA

LAW W
PASARELA

Autopista de La Coruña, Km. 42

Teléfono 850 06 66
C. VILLALBAESMERADO SERVICIO A LA CARTA
Todas las especialidadesLAS
CHIMENEAS

Autopista de La Coruña, Km. 42

Teléfono 10 72 20
VILLACASTINLA TABERNA
COMIDAS

Autopista de La Coruña

Teléfono 850 87 60
C. VILLALBA

Completo menú diario

EL CAVIAR RUSO

Desde antaño se llama en Rusia caviar negro a las huevas de esturiónidos, pero hay otro caviar de vivo color rojo, también muy sabroso, que se obtiene de los salmónidos.

Los peces más valiosos son los esturiónidos, que en la URSS se encuentran en muchos ríos de Siberia, en los mares Negro y de Azov, pero actualmente se pescan sobre todo en los ríos Volga y Ural que desembocan en el mar Caspio.

Hubo un tiempo en que comenzó a disminuir el número de esturiónidos. Nadie ignora que la construcción de diques, esclusas y centrales hidroeléctricas en los ríos no contribuye a que se reproduzcan los peces. Los científicos dieron la señal de alarma; a exigencia suya se empezaron a construir instalaciones que dejaran pasar y protegieran los peces y se restringió la pesca de esturiónidos. Y aunque las medidas adoptadas dieron resultado, hoy no basta con asegurar las condiciones para la reproducción natural de los peces.

Ya en 1869, el académico ruso Filipp Ovsíánnikov, previendo las necesidades de un futuro lejano, experimentó por primera vez con la cría artificial de esturiones. En nuestros días, los primitivos centros para la cría de peces con cajones de

madera que hacían las veces de incubadoras se han reemplazado por poderosas fábricas equipadas con complejismos aparatos, frigoríficos, cocinas, piletas y viveros. En 1976, en la parte oriental del delta del Volga se construyó un gigantesco complejo reproductor con desovaderos en una superficie de 2.150 km². Ahora todos los años se sueltan en las aguas del mar Caspio alrededor de 90 millones de alevines de esturiónidos criados en fábricas. Actualmente, el esturión blanco o huso (cuyo caviar fue siempre considerado el mejor) ha sido borrado del Libro Rojo porque su número llegó a los 15 millones, o sea, al nivel de principios de siglo cuando la pesca de estos peces atravesaba su mejor época.

Para obtener un caviar de primera calidad, se debe atrapar el pez durante el desove en primavera u otoño, ya que de hacerlo en verano, el caviar resultará de peor calidad. La tecnología de la preparación del caviar cristalizó en tiempos inmemoriales. Aunque no tiene ningún secreto especial, aún en el siglo pasado pescado-

res franceses y norteamericanos arrojaban a menudo las huevas de esturiónidos al agua, por no saber cómo prepararlas.

Sólo los especialistas más experimentados obtienen un caviar granuloso de alta calidad. Cuando se le extraen los ovarios, el pez debe estar vivo, porque de otra manera la membrana de las huevas pierde la resistencia hasta romperse. Para obtener un caviar de alta calidad, hay que tener mucho cuidado durante la pesca, no debe permitirse de ninguna manera que el pez se fatigue.

Primero se aturde al pez, luego se le abre el vientre y se le extrae con cuidado los ovarios en el que se encuentran millones de huevas vivas en su envoltura natural de delgadas membranas. Los entendidos diferencian el caviar no sólo por su sabor, sino también por su color, que en el esturión varía del gris claro al negro. Por eso los ovarios se clasifican según el color y el tamaño de los granos, se los coloca en cribas seleccionadoras sobre recipientes de forma especial y se los frota un poco con las manos. Los granos de caviar caen en el reci-

piente, mientras que las membranas del ovario quedan en el cedazo. Luego, mientras se revuelve constantemente se echa en el caviar una sal muy fina y muy seca. Las membranas de las huevas se endurecen y los granos se vuelven más resistentes. Esta operación dura sólo 2-3 minutos, pero requiere una gran maestría. En el caviar bien preparado los granos están enteros y sueltos. Los frasquitos y latas con caviar, herméticamente cerrados, se pasteurizan para que se conserven más tiempo.

El caviar se prepara con huevas blandas de membrana débil se llama prensado. Los granos, ya sin las membranas grasas, se colocan por varios minutos en una solución tibia de sal, se revuelven minuciosamente, se ponen en saquitos de lienzo y se prensan. El caviar prensado es muy sabroso y algunos entendidos lo prefieren incluso al de granos.

A veces el caviar resulta inmaduro o blando y no se le puede separar del ovario, por lo que se pica todo junto y se lo deja varias horas en una solución concentrada de sal. De la misma manera se

prepara el caviar de los demás peces: de lucioperca (se llama «galagán»), de sargo (se llama «tarama»), etc.

En cuanto al caviar rojo, la pesca de los salmónidos tiene en Rusia las mismas tradiciones multiseculares que la de los esturiónidos. A fines del siglo pasado Vladimir Vrásski construyó un criadero para salmónes. Hoy en la URSS funcionan decenas de criaderos que producen alevines de salmónidos. Sólo en el Extremo Oriente soviético se sueltan anualmente en el mar hasta 900 millones de alevines.

Para preparar el caviar, los granos de igual tamaño y color se separan del ovario y se sumergen en una solución hervida y concentrada de sal, después se secan y se colocan en cubetas especiales, donde se entremezclan con aceite para que las huevas no se pegen. El caviar rojo se considera bueno si sus granos son relativamente pequeños, de un mismo color y carece del sedimento formado por los granos reventados y trozos de membranas.

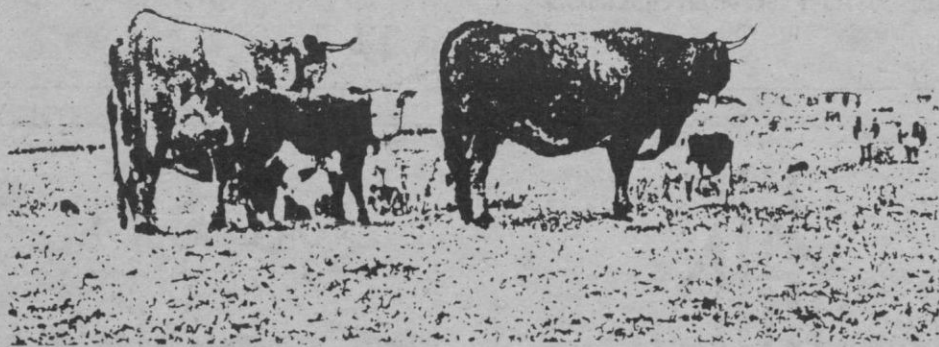
Ambos caviars contienen muchas vitaminas, microelementos y grasas y son fácilmente asimilados incluso por los niños, lo que los convierte en uno de los alimentos más nutritivos y valiosos.

Yevgueni Goltsman

El Rancho

DE LA ALDEGÜELA

TELF.(911) 40 10 60



la Universal

GRANJA-ESCUELA



En TORRECABALLEROS para comer, beber y disfrutar del campo y los niños

ENSALADILLA RUSA, DEL CERO AL INFINITO

Pocas cosas serán tan populares en este país, tanto a la hora de las tapas como en las comidas de tiempo de calor y salidas campestres o playeras, como la tradicional ensaladilla rusa, ya saben, esa mezcla de un montón de cosas que, cuando son ricas, sale estupenda. Pero eso no pasa siempre...

Apenas no hay barra en los bares celtibéricos donde no aparezca la fuente de ensaladilla. Claro que, las más de las veces, la susodicha fuente se limita a contener una masa apatatada camuflada bajo una alarmante capa amarillenta de algo que pretende ser mayonesa, en ocasiones alegrada cromáticamente con algunas tiritas de pimiento morrón.

La ensaladilla, según el diccionario, es, entre otras acepciones, «mezcla de cosas menudas». La verdad es que la definición le va al pe-

ensaladilla —o ensalada, como quieran— rusa cuando se hace bien, y enemigo mortal de las ensaladillas procedentes de un conjunto de botes, mayonesa incluida.

Bueno, ya ven que el diccionario prescribe patatas, zanahoria, remolacha y guisantes. Uno, personalmente, no es muy partidario de la remolacha, pero para gustos se pintan colores, y la remolacha queda bonita.

En multitud de bares y similares le darán, cuando pida una tapa de ensaladilla, unas patatas amazacotadas en unión de guisantes de lata, que suelen ser más apropiados para tirar al blanco en caseta de feria que para comer, unos trozos de bonito no menos enlatado y algo parecido a la mayonesa; aquí, ya ven que cumplen con las especificaciones de la Real Academia. Pero más vale que cumplan las de Sa-

co que ver con las recetas de principios de siglo, para no ir más atrás. Recuerdo haber leído una, no sé ahora mismo dónde, que decía que un ingrediente básico era el jamón de oso, además, claro del caviar...

Bueno, lo del caviar también lo dice el Manual de Cocina de la Sección Femenina, que da como ingredientes zanahorias, nabos, guisantes, judías verdes, puntas de espárragos, coliflor, remolacha, setas frescas, patatas, lengua fiambre, jamón, pechuga de ave, salchichón, langostinos, salmón, alcaparras, caviar y pepinillos. Los tres últimos elementos para decorar por encima la omnipresente mayonesa.

Doña Emilia Pardo Bazán («La Cocina Española Moderna») dice que «compónese de pechugas de perdiz y pollo, filetes de salmón pre-

zanahorias, patatas, remolacha, judías verdes, alcachofas, guisantes tiernos —lo ven— y huevo duro. Con mayonesa... decorada con rodajitas de trufa.

«Picadillo», por citar otro baratito, propone que lleve zanahorias, chirivías, remolachas, patatas, nabos, judías verdes, tirabeques, guisantes, cebolla, pepino, tomate crudo, pimientos asados, aceitunas deshuesadas, alcaparras y huevo duro. Además, langosta, langostinos, camarones, pechuga de pollo. Sazona con pimienta, mostaza, aceite, vinagre y sal, y termina, claro, cubriendo de mayonesa.

Uno no duda de que estas versiones estén buenas, pero generalmente prefiere muchos de esos ingredientes por separado. De lo que se trataba era de que vieran ustedes lo que nuestros clásicos entendían por ensaladilla rusa, como pueden comprobar parecidísima a esa cosa amarilla que nos dan de tapa por ahí.

No es cuestión de dar una receta de ensaladilla rusa; es plato que, como la acepción del diccionario más arriba citada, debe componerse de muchas cosas menudas. Naturalmente, patatas ha de llevar, claro, y, de hacer caso al diccionario, guisantes, zanahoria y la problemática remolacha.

Allá cada uno y su gusto. Hoy por hoy, el noventa y tantos por ciento de las ensaladillas llevan bonito, que es una de las cosas de lata contra las que no tenemos absolutamente nada, sino todo lo contrario, cuando es bueno.

Pero uno piensa que la ensaladilla, como sus hermanas «mayores» las ensaladas, es plato creativo por excelencia. No conoce más límites que las disponibilidades del mercado, unas razonables normas de no mezclar sabores que se den de bofetadas y toda la imaginación del mundo. Desde mariscos pequeños —lo de la langosta nos parece una barbaridad— hasta esa cola de pescadilla cocida que sobró de ayer, y que en ensaladilla hecha con cosas vegetales ricas está buenísima.

De manera que, como tantas veces, usted mismo, su gusto y su imaginación. Otra vez, la imaginación al fogón, aunque sea para plato frío. Y no olvide hacerse usted la mayonesa. Si con un buen aceite de oliva le parece que sabe fuerte, no desespere: se acostumbrará. Con otras grasas, no es mayonesa. Aquí sí que de imaginación, nada: lo fetén. Que con las cosas de comer no debe jugarse, y con el aceite de oliva, menos.

C. A.



lo a la variante rusa, que el mismo diccionario de la Real Academia define como «la compuesta de patata, zanahoria, remolacha, guisantes y lengua o jamón —el Casares dice «alguna carne»— con salsa parecida a la mayonesa». Malo, que el diccionario diga «parecida a la mayonesa».

La verdad es que una ensaladilla rusa puede ir, como la magnífica novela de Koestler sobre las purgas stalinistas, del cero al infinito. De ser, como decimos, una cosa muy rica, a una bazofia intragable y, encima, con riesgo de salmonelosis. Uno se confiesa amante de la

nidad, que la Academia no entiende de salmonellas... En fin, el consejo general es abstenerse.

La ensaladilla rusa tiene sus cosas, ya lo creo. Los mayores de cuarenta años recordarán cuándo no se podía llamar «rusa», por razones obvias... desde el punto de vista de los vendedores de la guerra del 36. Bueno, también entonces nos contaban el cuento de «Caperucita encarnada», que no roja, ya ven qué cosas preocupaban a la clase en el poder...

Hay que decir que la ensaladilla rusa, tal como la conocemos ahora, tiene po-

viamente asados y cortados menudos, filetes de anchoas, zanahorias y nabos cocidos y cortados, espárragos, guisantes, judías verdes, remolacha cortada en ruedas, aceitunas, colas de langostinos y alcaparras. A todo ello se añade pimienta de Cayena, chalota picada, pimienta común, mostaza, aceite y vinagre. Debe procurarse que esta mezcla no predomine el sabor de ninguno de sus componentes. Barata, como ven. Ah: y no dice nada de algo «parecido a la mayonesa».

Sí usa doña Emilia la mayonesa en la versión que llama «casera», más sencilla:



REPRESENTANTE: **Jesús de Frutos**
Somosierra, 19 - Polígono EL CERRO
Teléfono 42 80 61
SEGOVIA

* Refrigeración industrial y comercial * Aire acondicionado * Secaderos para jamones y embutidos
* Maquinaria para hostelería y alimentación



Sañi, s.l.

GERENTE: Rafael Sastre Capellán

SEGOVIA

Al servicio
de la Hostelería
de Segovia

EMPRESA INSTALADORA FRIGORISTA
AUTORIZADA

EXPOSICION Y TALLERES: Polígono Industrial «El Cerro». c/ Guadarrama, 55. Tels

EXPOSICION: c/ San Juan, 8. Tel. 43 21 25

SEGOVIA

SEGOVIA CONTARA PRONTO CON UN PALACIO DE CONVENCIONES Y CONGRESOS

La hostelería en nuestra ciudad siempre es noticia. Hace escaso tiempo informábamos a nuestros lectores de la próxima ampliación del Parador Nacional. Es frecuente la inauguración de nuevos establecimientos y el aumento de la corriente de visitantes a la capital y provincia, principalmente en aquellas poblaciones segovianas con acusado índice turístico.

Sabedores de un ambicioso proyecto y del esfuerzo que una familia segoviana de hosteleros viene desarrollando desde hace años, hemos contactado en esta ocasión con resultados positivos, ya que en anteriores ocasiones no fue posible captar información al respecto ni momento oportuno, porque las gestiones con la Administración estaban resultando lentas y dificultosas. Digamos cuanto antes que el proyecto en cuestión, se refiere a un gran establecimiento de hostelería que llevará el nombre de «Torreón de Cándido». El proyecto queda reflejado en la reproducción de plano y constituye sin duda una importante aportación al sector hostelero segoviano.

Es Alberto López Duque, hijo de Cándido, hombre sencillo, modesto y cordial quien nos atiende y quien se presenta a la entrevista haciendo de portavoz familiar.

—Alberto, el rumor se hace realidad. Por fin, los medios de comunicación segovianos estamos en disposición de afirmar que el proyecto de un importante complejo hostelero en nuestra ciudad tiene vigencia desde estos momentos.

—Efectivamente. El proyecto no es de hoy, sino de hace varios años, concretamente desde 1983. Las dificultades a salvar fueron varias, pero hoy, afortunadamente, todo está resuelto.

—Alberto, deseamos informar con detalles y amplitud a nuestros lectores. Dínos como nació realmente este ambicioso proyecto.

—Sí, por supuesto. Muchas veces me habéis preguntado por el tema, e invariablemente mi respuesta era la misma: «Las cosas de palacio van despacio», sin querer servirme del refrán. Y así fue, despacio. Pero permite que antes te cuente cómo y por qué razón nació este gran proyecto.

Desde niño, siempre recuerdo el mesón «en obras». Se iba am-

pliando poco a poco, y mis padres siempre comentaban que con el nuevo comedor ya no tendría que esperar el público. La fama del mesón aumentaba día a día, y cada vez resultaba más difícil acomodar a nuestra clientela, cobrando por momentos mayor auge.

Es en el año de 1962 cuando por fin, se realiza el sueño de mis padres: la gran ampliación del mesón. El deseo hecho realidad. Por fin disponíamos de espacio suficiente para acomodar

placimientos hosteleros, provocando un salto espectacular hacia adelante a nuestra ciudad en lo que respecta a la promoción y fomento turístico a niveles nacional e internacional. Fueron varias las reuniones de trabajo que mantuvimos en el seno de la Federación Empresarial Segoviana. Cuando todo parecía tomar un cariz favorable, una tangible realidad, visité al gobernador civil, presidente de la Diputación Provincial, y demás organismos oficiales, donde en-

Regresando de Burgos, el silencio fue total durante largos kilómetros. Finalmente quedó roto y el mismo pensamiento que flotaba en nuestras mentes se reflejó en palabras: «Si Pepín y María Luisa han conseguido realizar ese gran proyecto con una base de partida más modesta que la nuestra, nosotros también podríamos ver hecho realidad nuestro antiguo proyecto o idea, de dotar a Segovia de un palacio dedicado a restaurantes para convenciones, congre-

pondiente estudio y redacción del proyecto definitivo, de acuerdo con las ordenanzas vigentes. Fueron muchas horas de intenso trabajo en el estudio de arquitectura, ya que por nuestra parte cada día aportábamos nuevas ideas, nuevos datos, y, por fin, después de meses se termina la redacción del proyecto que cumplía perfectamente nuestros deseos y necesidades. Era el final dación del anteproyecto. Se presentó a la Junta de Se-

un semisótano donde irán situados los diferentes servicios; de una planta baja construida por encima de un metro de la rasante, a la que se accede por una gran meseta, todo ello en piedra de granito.

Una vez en el porche, nos encontraremos ante la entrada principal del edificio, un vestíbulo de grandes espacios y dimensiones —15 por 16 metros—, con grandes columnas de granito, impresionantes arcos y pavimentos de piedra caliza y granito. Esta entrada noble llevará el nombre de Zaguán del Homenaje, ya que en el centro figurará una gran escultura en bronce, hermosa obra que corresponde al insigne escultor Santiago de Santiago y

desas. Irá ubicado un gran bar con bóvedas en forma de claustro del más rígido estilo castellano, así como distintas salas dedicadas al servicio de carta.

Desde el fondo del gran Zaguán parte una importante escalera imperial de enormes proporciones, con peldaños de granito y rica balaustrada esculpida sobre piedra caliza con módulos góticos, rematando esta escalinata que da acceso al vestíbulo de la primera planta un gran artesonado en forma de artesa, del que colgará una hermosa lámpara de hierro forjado.

En el piso primero al que se accede por la gran escalinata que finaliza en un gran ingreso, serán tres las salas que allí se ubicarán: la sala de los Reyes Católicos, la Sala de Isabel II y la Sala de Enrique IV de Castilla. Las tres salas unidas tendrán una capacidad de mil cubiertos. Desde ese momento se denominará Salón de los Reyes.

En el aspecto arquitectónico, se ha tenido muy en cuenta la estructura del edificio con una sobrecarga de lo normal. La distancia entre soportes es en algunos casos de 10 metros, obligando a que los forjados del techo del primer piso vayan colgados, renunciando de esta forma al uso del piso bajo-cubierta, que será aprovechado por la instalación de los aparatos de climatización y sus correspondientes conductos.

Los techos de las diferentes estancias están inspirados en los artesonados de nuestro alcázar, unas veces de yesería policromada y otras con artesonados de madera, bóvedas en rincón de claustro, etc. En lo correspondiente a carpintería, de la misma calidad que el resto de la construcción. Las puertas con dinteles de piedra de granito; las alturas de las salas de 5 a 6 metros. Todo esto en lo que se refiere al proyecto de arquitectura.

Completa la decoración de esta sala, los escudos de todas las provincias españolas, así como medallones bajo relieve con las efigies de mujeres y hombres insignes que hicieron posible la historia de nuestra ciudad. En esa misma planta, tenemos la primera sala dedicada a las alcaidesas de Zamarramala, con una gran chimenea, vidrieras emplomadas y la decoración con motivos alusivos a dichas alca-

extinción manuales, manguera y agua a presión, extintores, señalizadores, así como de un sistema automático que velará por la seguridad del edificio en aquellos puntos como chimeneas, etc., de Halón 131.

En lo concerniente al equipo de climatización, está previsto que con una temperatura exterior de 35.º con 1.500 comedores en el interior, se pueda mantener una temperatura media de 16-18 grados, ambiente. La renovación de aire total del edificio se prevé en ciclos de seis minutos. Sistemas de compuertas contra incendios, gran cantidad de conductos, salidas y retornos garantizarán una climatización perfecta en todas las dependencias.

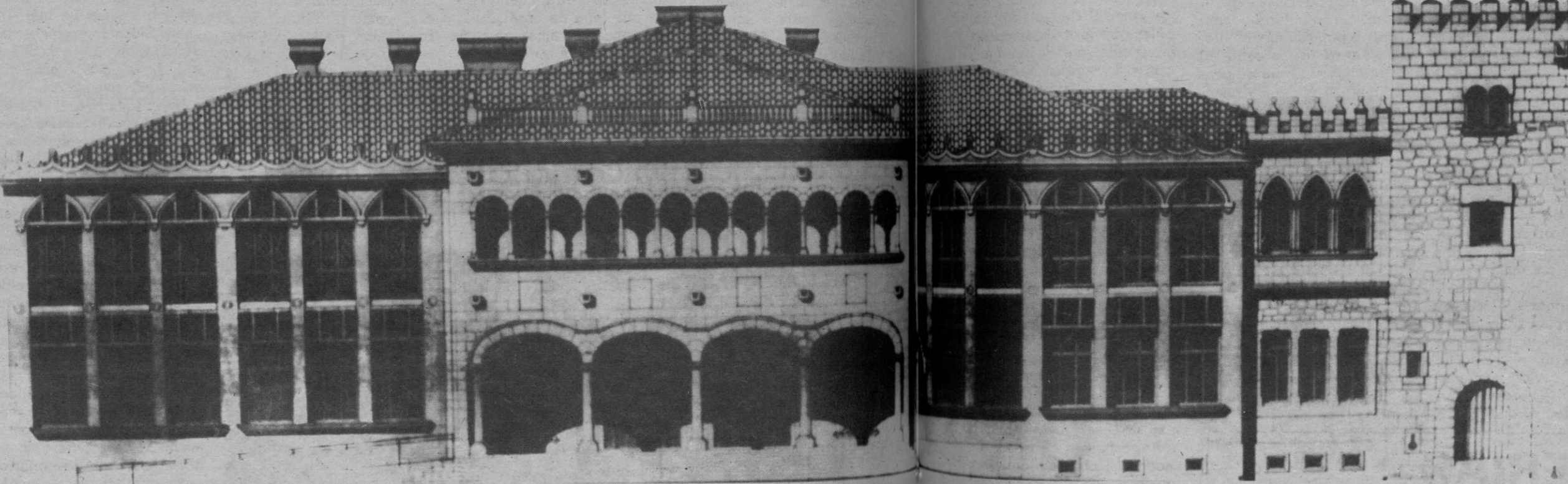
Se ha elegido a la empresa Volconsa para realizar este proyecto, por su prestigio en la especialización de este tipo de construcciones singulares. La dirección facultativa está a cargo del arquitecto redactor del proyecto y del arquitecto técnico don José Luis Santos Abad.

Se prevé su construcción por fases, estando prevista la inauguración de la primera, el 5 de agosto de 1989. Se irán incorporando paso a paso las distintas salas, pues no solamente consiste en construir este edificio, sino dotarle de personal especializado, responsable y capaz. Ese personal se está formando ya en este Mesón.

En la segunda fase, se prevé una sala dotada con cabinas de traducción simultánea. Este proyecto fue declarado en su día de interés turístico. Una vez desarrollado el proyecto y finalizado el edificio, se presentará al concurso nacional de Arquitectura.

Contará con una gran zona ajardinada, así como amplio aparcamiento. Nuestro deseo es el poder ofrecer un servicio de gran calidad y atender la demanda que continuamente tenemos en este mesón. El dotar a Segovia de una importante infraestructura hostelera mediante la aportación de este Palacio de Convenciones y Congresos, constituye para nosotros una hermosa satisfacción, un estímulo y el mejor servicio que podemos hacer a nuestra comunidad, ello será posible gracias a nuestra entrega, junto con la de nuestros hijos en esta gran empresa. — R

Pablo Pastor



dar a nuestros clientes. Pero esa alegría dura poco tiempo. En el año 1965 surge en nuestra mente la necesidad y rehabilitación de un noble edificio, aunque diversas circunstancias nos desaconsejaron entonces llevar adelante ese proyecto.

Siempre hemos pensado que nuestra profesión exige la presencia física de propietario y su familia. De todas formas, creo que en el año 1981, siendo yo entonces presidente de la Patronal de Hostelería, expuse la idea de crear un Patronato que agrupase a varios prestigiosos empresarios del sector y dotar a nuestra ciudad de un Palacio de Convenciones y Congresos que, juntamente con nuestro Parador Nacional, con nuestros hoteles, restaurantes, bares y demás es-

tos, fiestas familiares, etc. Por supuesto, expusimos a nuestros hijos la idea, así de que por su parte deberían pensar en la gran responsabilidad y dedicación a ese gran esfuerzo. Tras larga conversación y estudio detallado, la reacción fue unánime y positiva. Procedimos a formalizar la nueva empresa: Nietos de Cándido, S.A.

—La verdad es que de eso hace cinco años y aún no se ha hecho realidad.

—Puedo asegurarte que ni un solo momento hemos dejado de trabajar en nuestra idea primitiva. Han sido numerosas las visitas y las gestiones realizadas. En 1983, encargamos a los arquitectos Francisco Fernández Vega del Río y Francisco Fernández-Vega Nieto, el corres-

pondiente estudio y redacción del proyecto definitivo, de acuerdo con las ordenanzas vigentes. Fueron muchas horas de intenso trabajo en el estudio de arquitectura, ya que por nuestra parte cada día aportábamos nuevas ideas, nuevos datos, y, por fin, después de meses se termina la redacción del proyecto que cumplía perfectamente nuestros deseos y necesidades. Era el final dación del anteproyecto. Se presentó a la Junta de Se-

que representa un homenaje y recuerdo imperecedero a la figura del excelso Maestro. Representa a Cándido en el ancestral momento de partir los cochinitillos con el borde de plato, ritual que ha trascendido nuestra particular geografía segoviana, dando la vuelta al mundo.

El edificio principal consta de tres cuerpos: el central de enorme riqueza arquitectónica, en estilo neoclásico, en orden toscano con columnas y arcos de piedra de granito, coronado por una galería que corresponde a la primera planta, capiteles y arcos de piedra de Campaspero y Sepúlveda. El resto de la fachada principal del edificio se realizará con ladrillo procedente de derribos, colocados con llaga de cal a punta de paleta.

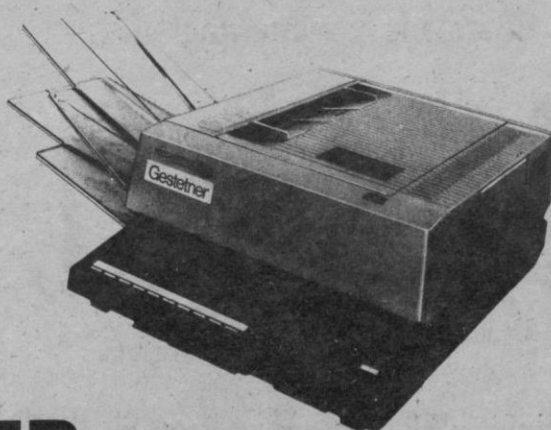
Paralelamente a ello, tuvimos que hacer las gestiones de compra del solar. No fue tarea fácil hasta el pasado mes de noviembre no se pudo firmar la escritura de propiedad emitida por el Ayuntamiento de Segovia y la Junta de Castilla y León. Desafortunadamente, al momento de dar los pasos administrativos necesarios para ultimar los distintos permisos. En este sentido, la mala suerte nos acompañó y constante de la esposa ha sido enorme. Ella ha sido mi acompañante a despachos y autoridades tanto segovianas como madrileñas o vallisianas.

REPROGRAFICAS SEGOVIA Y AVILA, S. L.

Pº Conde Sepúlveda, 16º
Teléf. 43 54 12 - Telefax: 42 29 36
40002 SEGOVIA

- COPIADORAS
- MULTICOPISTAS
- TELEFAX

GESTETNER



PRODUCTOS POVI «FRITOS»

SELECTOS Y ARTESANOS

PATATAS - CORTEZAS - GANCHITOS
etcétera

Elaboración diaria

GRAN VARIACION EN APERITIVOS

Cantarranas, 4
San Francisco, 48
Fábrica: Polígono de Hontoria
Teléfonos 42 28 87 - 42 48 62 - 42 38 00
SEGOVIA

HOSTALES *

SOL - CRISTINA SOL - CRISTINA II

Director: RICARDO ESTEBAN FERNANDEZ

Habitaciones con baño privado o sólo lavabo
Estancias con o sin pensión completa

SELECTA COCINA CASERA
Servicio de bar - restaurante

Obispo Quesada, 42 SEGOVIA Teléfono 42 75 13



VIAJES PACINO S.L.
AGENCIA DE VIAJES

CENTRAL: SEGOVIA

AVDA. FERNANDEZ LADREDA, 11
Teléfono (911) 43.05.11
Télex 25407

MADRID

C./ FERNANDO VI, 10
Teléfonos 419.42.97 - 410.57.98
Télex 42929

Cuando empieza a hacer un poco de frío, empiezan a apetecernos a todos los platos llamados, cuando éramos pequeños, «de choque», es decir, consistentes, energéticos, sabrosos.

Un componente habitual de los platos «de cuchara» no aptos para estómagos remilgados son las alubias. O las judías, o las fabes, o los frijoles, como ustedes quieran. Y hay que reconocer que ante esta leguminosa se va pasando de la aversión que suele producir su presencia en ranchos cuarteles a la adoración que suscitan cuando están hechas como Dios manda.

Mucho se ha dicho y escrito sobre las alubias, sobre todo sobre su origen. Si hasta hace poco parecía haber unanimidad en su procedencia americana, más recientemente unos cuantos estudios afirman que alguna variedad de alubia era conocida ya en Europa antes de que Colón empezase sus viajes. Eso sí, solamente alguna variedad, no todas las que hoy tenemos a nuestra disposición.

Lo cierto es que las alubias están, de uno u otro modo, en todas nuestras cocinas, naturalmente más cuanto más duro sea el clima invernal. Desde la preparación de alubias —fabes— por antonomasia, la fabada asturiana, plato emblemático y tolémico, hasta cualquiera de las maravillas que se han inventado para acompañar a la modesta leguminosa, de las que no es la menos interesante la combinación de alubias y almejas, las ya populares «fabes con almejas», también de paternidad astur.

Uno ha comido alubias muchísimas veces, y además reconoce que le gustan mucho. Y le gustan hasta sin necesidad de acompañamientos ilustres, porque ha tomado en incontables ocasiones unas alubias simplemente estofadas, que siempre le han sabido a gloria, cuando toma la N-VI hacia La Coruña y hace parada y mesa en Celada de la Vega, a un tiro de piedra de Astorga.

ALUBIAS Y CERDO, UNA PAREJA IDEAL



Son unas alubias honradísimas, servidas en cantidad que solamente depende del apetito del comensal, que suele tomar al menos dos platos sopéros bien colmados, y no se atreve con más por aquello de que tiene por delante dos puertos y casi trescientos kilómetros.

Si es famosa universalmente la fabada asturiana, la misma que hizo a Julio Camba, en sus propias palabras, imitar brillantemente a la anaconda en la habitación de su hotel de Gijón, años ha, no son menos prestigiosas las preparaciones castellanas a base de judiones de La Granja, habitualmente con chorizo, o de judías de El Barco de Avila, o de las no menos famosas de Veguellina.

Y si es cierto que las almejas van estupendamente bien con las alubias —lo de la langosta nos ha parecido siempre una «pasada»— no lo es menos que su acompañamiento ideal, tradicional, de siempre, viene dado de otro alimento totémico de este país: el cerdo. Pero cuando decimos el cerdo, quede claro que nos referimos a todo el cerdo.

Alubias de Tolosa, del Goierri, de Ibeas... con algo de cerdo, o todo el cerdo, y con un poco de berza para

disimular y ayudar a pasarlas. Uno guarda en su particular y nutrido baúl de los recuerdos gastronómicos unas alubias rojas engullidas con unos amiguetes en Sondica, servidas en cantidad habitual para tripasais, y que más o menos guardaban con la carne de gocho la proporción de uno a uno: una alubia, un cerdo; otra alubia, otro cerdo... y eso sin exagerar, o casi.

O las más recientemente deglutidas, hará un par de días, en el pueblecito con quense de Belinchón, hechas en fogón privado, con el aditamento de abundante costilla y un buen rabo, naturalmente en ambos casos de cerdo, y naturalmente alubias rojas... Por supuesto, en todos los casos es fundamental el riego, que uno prefiere nacido en la Rioja Alta y con algunos añitos de reposo en madera y botella. Hay que ver qué bien va uno de esos nobilísimos vinos riojanos con el magnífico consorcio formado por alubias y carnes de gorrino...

No hay que decir que si se está preocupado/a por problemas de línea, todo lo antedicho es tabú. La verdad es que uno prefiere alubias con cerdo a conseguir un típico juncal, guerra que ha dado definitivamente por

perdida ya hace tiempo y en la que nunca, hay que reconocerlo, puso demasiado empeño.

En fin, no nos parece necesario hoy acompañar estas líneas con alguna receta. Quién no sabe cocinar unas alubias... Solamente insistir en la necesidad de que el remojo previo sea suficiente, porque las alubias deben tener una melosidad, una textura untuosa, que haga imposible cualquier comparación de las fabes con las «piedras». Siendo alubias,

las piedras solamente deben aparecer en la mesa como valor inmutable en la necesaria partida de mus subsiguiente; el mus es fuente de gratas y placenteras digestiones, y su práctica tras una copiosa pitanza una de las más sabias costumbres de la civilización occidental.

Finalmente, recordar que las alubias tienen una consecuencia más o menos inmediata e inevitable. Bueno; nadie es perfecto, y el propio Erich María Remarque, en «Sin novedad en el frente», hace decir a uno de sus soldaditos que «toda alubia, por pequeña que sea, es musical». Pues sí, qué le vamos a hacer; simplemente extremar la discreción a la hora de liberar de elementos gaseosos el tubo digestivo, para que se note poco.

Alubias y cerdo. Combinación honrada y succulenta, que puede que no esté de moda en las tendencias actuales de la cocina pública; pero tampoco hay por qué andar siempre a la moda, y hay cosas que están por encima de las nuevas o viejas tendencias. De moda o no, las alubias y el cerdo hacen una pareja ideal, y son fuente de muy gratas sensaciones. No las olvide.

C. A.



Juan Herrero Rubio

MAESTRO ASADOR

Restaurante Típico "La Taurina"

PLACA AL MERITO TURISTICO

SELECTA COCINA CASTELLANA

Plaza Mayor, 8
Teléfono 43.05.77

SEGOVIA

Marin

Tahona
Pastelería
Croassantería

*Servicios para Hostelería en especialidades de
PASTELERIA - PANADERIA*

Gdor. Fdez. Jiménez, 12
Teléfono 43 29 64

SEGOVIA

CUCHILLERIA

Arias

MENAJE - CRISTALERIA
CUBERTERIA

y en general toda clase
de suministro para
Hostelería

Cronista Lecea, 7
Teléfono 43 46 43

SEGOVIA

PLUMIFEROS ASADOS



Hace años, junto al pavo o los capones, a poder ser de Villalba (Lugo), el rey indiscutible era el pollo. Claro que, entonces, se trataba de honradísimos y retozones pollos de corral, de vida alegre y alimentación anárquica y sabrosamente variada. No menos claro que esos pollos se cataban solamente por Navidad, la fiesta del patrón o acontecimientos similares.

En general, nadie se rompía demasiado la cabeza: lo típico, lo de siempre, era presentar al plumífero en cuestión simplemente asado, con más o menos cosas dentro y a su alrededor. Pollo, pavo, capón, pularda y demás congéneres, el sistema siempre era muy parecido.

Y, realmente, lo sigue siendo. Por ello nos ha pare-

cido interesante recoger algunas ideas que no conviene olvidar cuando se va a asar uno de estos sabrosos volátiles.

Como el asado al espetón es casi inexistente por estos pagos, vamos a referirnos a los asados más generalizados, es decir, los hechos en el horno. El método es siempre el mismo; lo único que varía es el tiempo de cocción, que estará en relación inversamente proporcional con el tamaño del ave.

Lo primero es colocar el bicho que vamos a asar, por supuesto convenientemente desplumado, vaciado, limpio y sazonado con sal fina por dentro y por fuera, en una fuente de horno. Mejor que tenga rejilla, para evitar que repose sobre el fondo,

en contacto directo con la grasa que vaya soltando.

Hay que rociar el bicho, desde el principio, con una buena grasa. Aquí, lo mejor es usar un buen aceite de oliva. Tampoco es de desear el uso de mantequilla derretida, pero, claro, esta opción es la preconizada por los grandes maestros franceses, que huyen generalmente del aceite, no por nada, sino porque no tienen.

Es importante mantener el ave sobre el dorso, o, en algunos casos, sobre el costado. Las pechugas son la parte más sensible del ave, y hay que evitar que se hagan demasiado. Para ello es habitual albardarlas, es decir, protegerlas hasta casi el final de la cocción con unas lonchas muy finas de tocino, que se quitan cuando casi está para que tomen las pechugas algo de color.

Hay que rociar de vez en cuando el ave con la grasa de cocción. Si el proceso se ha vigilado con cuidado y se ha hecho lentamente, el jugo acumulado en la fuente debe ser suficiente para el

servicio del ave. De no ser así, estirarlo con un par de cucharadas de agua caliente antes de dar por terminada la cocción. No olviden que en estos casos no hay que desengrasar en absoluto ese jugo, porque el sabor está, precisamente, en los elementos grasos.

Conviene vigilar la temperatura de la solera del horno, porque si es excesiva podemos estropear esos jugos, por reducción excesiva o caramelización, darles un sabor acre o quemar el aceite o la mantequilla usada. Se evitará esto colocando algo entre la base de la fuente y la solera del horno, o vertiendo en la fuente un par de cucharadas de agua o de caldo blanco.

Hoy les proponemos un ave, hecha en el horno, aunque no por este procedimiento, sino por el llamado «poelage», que consiste en hacer el bicho en una tartera en la que quepa casi justo, tapada, con lo que apenas hay evaporación y eso salimos ganando después.

La receta procede del

(Continúa en la pág. 22)

42 08 00 * y 43 77 51
24 horas
SEGOVIA

CENSENAL

**CENTRO DE SEGURIDAD
"ENAL"**

Apartado de Correos n.º 175

EMPRESA AUTORIZADA Y HOMOLOGADA POR LA DIRECCION
GENERAL DE POLICIA CON EL N.º 1.254

**CENTRALIZACION DE ALARMAS VIA RADIO Y TELEFONICA
PARA SU AVISO A LAS FUERZAS DE ORDEN PUBLICO
SERVICIO MANTENIMIENTO 24 HORAS**

Figón
Zute el Mayor
«Tinín»

Teléfono 54 01 65

SEPULVEDA

METHODE • PINORD • CHAMPENOISE

CAVA MARRUGAT

ELABORADOR BODEGAS PINORD VILAFRANCA DEL PENEDES ESPAÑA

REPRESENTANTE: JESUS DE FRUTOS
Somosierra, 19. Polígono EL CERRO. Tel. 42 80 61
SEGOVIA

(Viene de la pág. 21)

gran maestro de Collonges-au-Mont-d'Or, Paul Bocuse. Necesitarán una purlada hermosa. Preparada, sazónada por dentro y por fuera, la bridaremos y la albardaremos con una loncha de tocino. En la tartera que vamos a usar calentaremos un poco de buen aceite de oliva.

Meteremos la tartera en el horno, graduado a temperatura suave. Se tapa. Hay que vigilar mucho el proceso, especialmente las pechugas. Como apenas hay evaporación, el fondo se irá cubriendo de un apetitoso y dorado jugo.

Antes habremos practicado una incisión con la punta de un cuchillo en la piel externa de una buena cantidad de castañas, que colocamos cinco minutos a horno fuerte. Luego, pelarlas y escalfarlas en un poco de caldo blanco de ternera.

Volvamos a la purlada: un cuarto de hora antes de terminar la cocción, quitaremos la hojita de tocino y el bramante con que la hemos bridado, y dispondremos a su alrededor las castañas. Cocer a fuego lento, con la tartera ahora destapada, rociando el ave con el jugo de la cocción, con cuidado de no romper las castañas.

Cuando esté, colocar la purlada en una fuente alargada, y disponer las castañas en su torno «como si de un collar de perlas se tratara», dice el maestro. Rociar, claro, con el jugo de cocción, y buen apetito. Se merece, este plato, un buen tinto, no demasiado consistente.



En fin, también las cigalas suelen aparecer en las mesas navideñas. Vamos a ver dos preparaciones en las que se conjugan con pasta. Son fáciles, sabrosas y de muy bonita presentación.

La primera procede de Ramón Ramírez, de «El Amparo» madrileño. Con pasta fresca muy fina haremos unos cuadrados de 10 centímetros de lado. Peladas las colas de las cigalas, y salpimentadas, ponemos una en cada cuadradito, que plegamos y sellamos cortándolos en media luna. Cocemos estos raviolis en agua hirvien-

do durante cinco minutos, con un chorrito de aceite, sal y pimienta.

Mientras lavamos y cocemos por separado bróquil, judías verdes, zanahorias y lombarda. Picamos las tres últimas verduras en juliana. En el plato se coloca un tronquito de bróquil en el centro, se rodea con tres raviolis, en estrella, y entre ellos se deposita un montoncito de juliana, alternando colores. Se napan los raviolis con salsa de mantequilla blanca, la gran salsa nante-sa, y se coloca sobre cada uno una laminita de trufa. Un buen blanco.

La otra es de Juan Mari Arzak. Hay que hacer una vinagreta con tomates escaldados, pelados, sin agua de vegetación ni pepitas, cortado es daditos y puestos en un recipiente con aceite —Arzak recomienda de cacahuate o girasol, pero yo sigo prefiriendo el de oliva virgen, que no enmascara, sino que realza— ajo picado, perejil y estragón picados, un poco de sal y vinagre al primperil —se vende así, ya preparado, y es fácil de encontrar— y bien mezclado todo.

Cocer pasta fresca, del tipo de los tagliatelle o cintas,

en agua hirviendo con aceite y sal, escurrirla cuando esté «al dente» y saltearla con parte de la vinagreta.

Pelar las cigalas, sazonarlas y saltearlas en mantequilla con chalota picada, sin que se hagan demasiado. Colocar la pasta, en montaña, en el centro del plato; rodearla con seis cigalas, en corona, y añadir la vinagreta por encima de las cigalas. Meter un momento en el horno, espolvorear con perejil y adornar con perifollo en rama.

Calus Apicius Calus

FABRICA DE EMBUTIDOS LA PECOSA

Víctor Bernabé e Hijos

Sala de despiece

Venta directa

Choto - Cerdo - Cordero
Embutidos - Jamones

Carretera de Soria, Km. 189
Teléfono 42 30 09

SEGOVIA

Mesón de los Caballeros

Toda la amplia cocina segoviana
HORNO DE ASAR

TORRECABALLEROS

RESTAURANTE TIPICO

El Abuelo

En pleno centro de la ciudad
SELECTA COCINA CASTELLANA

Alhóndiga, 9
Teléf. 43 06 49

SEGOVIA

CORTIJO CUCHARETA

Complejo LOS CORTOS - DURUELO

El lugar ideal para gozar de una maravillosa jornada
campera y taurina

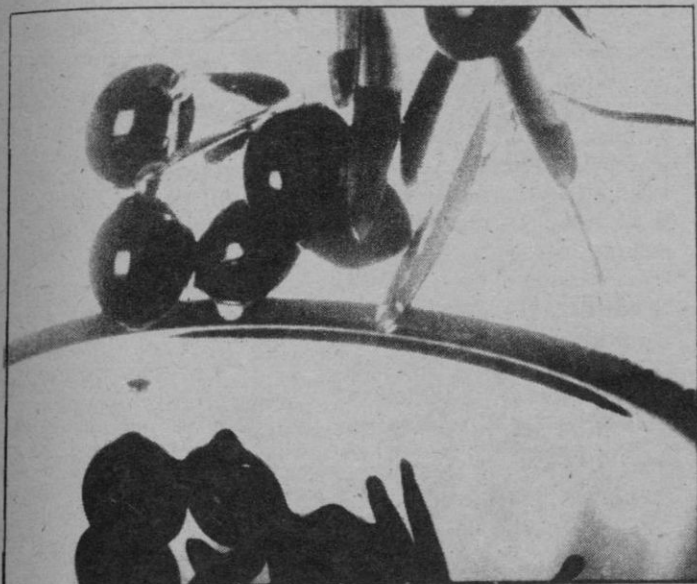
Bar - restaurante con capacidad para 350 personas.

Horno de asar. Tablao flamenco. Plaza de tientas con
vaquillas. Servicio médico. Director de lidia
Amplia zona ajardinada propia - Barbacoas

Paraje natural

Información, Contratación y reservas: Teléfono 91/653 24 91, de lunes a jueves, y en el propio Cortijo

ACEITE DE OLIVA



El aceite de oliva virgen tiene un color que varía del amarillo dorado al verde claro y un sabor característico que recuerda el de la aceituna madura. De acuerdo con el grado de acidez, el aceite de oliva virgen se clasifica en *extra*, con acidez máxima de 1 grado; *fino*, con acidez entre 1 grado y 1,5 grados; *semifino* o *corriente*, con acidez entre 1,5 grados y 3 grados y, *lampante* de acidez superior

a 3 grados. Solamente se autoriza la comercialización de aceite virgen envasado de los dos primeros tipos.

Para rebajar el grado de acidez de algunos tipos de aceite virgen se le somete a operaciones de refinado. Así se obtiene el aceite refinado. Por fin, el denominado *aceite puro de oliva*, que los italianos y toda Europa llama tipo «riviera», se consigue mediante la mezcla de aceite

virgen y aceite refinado y su grado de acidez oscila entre 0,4 grados y 1 grado. La etiqueta de los envases puestos a la venta en el comercio debe detallar de qué aceite se trata y la acidez que presenta, además de otras indicaciones obligatorias.

— El aceite de oliva virgen es un auténtico zumo de aceituna, obtenido por procedimientos mecánicos o físicos en condiciones tales que conserva todos los aromas y sabores de la aceituna.

— El aceite de oliva refinado ha experimentado un proceso de refinado, por lo que las primitivas cualidades organolépticas del aceite (aroma, color, sabor) han sufrido algunas variaciones, así como la pérdida de parte de su contenido vitamínico.

— El aceite de oliva puro o tipo «riviera» es el obtenido de la mezcla de aceite virgen y aceite refinado por lo que conserva parte de las características propias del aceite virgen de oliva.

Los apellidos

La Denominación de Ori-

gen es una manera de promocionar una determinada producción agraria que procede de un área de cultivo concreta, lo que confiere unas características específicas. La calidad y peculiaridades del producto se deben a un conjunto de factores ecológicos, culturales e incluso humanos que se dan exclusivamente en ese área protegida por una Denominación.

Sólo los aceites de oliva vírgenes entran en el régimen de denominaciones de origen, porque son los únicos que gracias a su procedimiento de elaboración

mantienen unas características de calidad peculiares derivadas del medio físico (clima, suelo, configuración del terreno), de la variedad y los factores culturales (disposición de la plantación, forma y época de recolección, etcétera).

Están definitivamente reconocidas las denominaciones de origen de los aceites de Borjas Blancas (Lérida) y Siurana (Tarragona) y provisionalmente las de Sierra de Segura (Jaén) y Baena (Córdoba). Se encuentran en estudio las solicitudes de Puente Genil, Priego y Carcabuey (Córdoba) y Alcañiz (Teruel).



CASH-SEGOVIA-IFA

Polígono Industrial EL CERRO - Tel. 42 87 62
SEGOVIA

CASH-AVILA-IFA

P. Industrial LAS HERVENCIAS - Tel. 22 11 61
AVILA

CASH-AREVALO-IFA

Calle Los Lobos, 10 - Tel. 30 08 79
AREVALO (Avila)

CASH-VILLALBA-IFA

Ctra. Antigua Madrid-Coruña, Km. 40 - Tel. 850 22 92
VILLALBA (Madrid)

CASH-COLMENAR-IFA

Avenida de la Libertad. Tel. 845 57 52

CASH-CANTALEJO-IFA

Carretera de Cuéllar, s/n.

Vea las **grandes ofertas diarias**
en el interior de nuestros

CASH



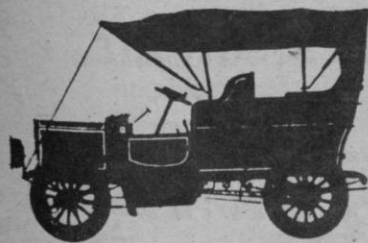
Almacén general: **CLAUDIO MORENO, S. A.**
c/ Navacerrada, 1 Teléfono 42 32 00

SEGOVIA



NARIZOTAS

plaza de medina del
campo número uno
☎ **434637**
y 431806
segovia bar taberna y
restaurante de un solito
tenedor



AUTO - ESCUELA AVENIDA

Director: Mariano Gómez Gilsanz

- La más completa flota de vehículos
- El más selecto profesorado
- Alto nivel de enseñanza
- Elevado porcentaje de aprobados

SECCION 1.ª

Estación de Autobuses, 3
Teléfono 42 56 38
SEGOVIA

SECCION 3.ª

A. Fdez. Ladreda, 11
SEGOVIA

SECCION 2.ª

Plaza España, 21
Teléfono 18 19 19
EL ESPINAR

EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EN LA COCINA

El aceite de oliva virgen es el único que conserva sus propiedades originales y eso se aprecia especialmente en la utilización en crudo: gazpacho, salsas emulsionadas (mayonesa, alioli, tártara), aliño de ensaladas, etc.

En cuanto a las frituras, el aceite de oliva virgen tolera temperaturas más elevadas que ningún otro aceite y además posee la propiedad de poder ser utilizado en repetidas ocasiones sufriendo menores alteraciones en su composición y en sus cualidades sensoriales.

Los fritos no se empapan ni resultan demasiado aceitosos. Por todo ello, el ama de casa sabe que cunde mucho y que puede emplearse para sucesivas frituras.

En la medida que tolera las elevadas temperaturas de fritura, los alimentos se rodean de una capa protectora en la superficie lo que asegura un doble efecto beneficioso, el de absorber poco aceite y que los alimentos conserven sus valores nutritivos y su sabor característico.

Para sacar el aceite de oli-

va virgen todo su partido culinario basta seguir unos sencillos consejos de utilización y conservación:

— Hay que freír a temperatura moderada las piezas grandes que con calor excesivo resultarían doradas en el exterior y crudas por dentro. Las piezas pequeñas se fríen en aceite más caliente.

— El calentamiento excesivo de los aceites puede alterar sus cualidades, lo que debe tenerse en cuenta en la elección del tipo de freidora. Asimismo favorecen una mayor conservación del aceite frito los recipientes de materiales inalterables como acero inoxidable o esmaltado, y deberá filtrarse con frecuencia, mejor después de cada uso.

— La duración del aceite de oliva es muy larga. Se puede decir que dura años, si su conservación es adecuada. En presencia del aire y de la luz los aceites tienden a oxidarse (enranciarse). La máxima y mejor conservación se da en el aceite de oliva que —no obstante— también debe mantenerse en lugar seco, fresco y al abrigo de la luz y del aire.



C. Hispanofil, S.A.

ALMACENISTAS DE
MATERIAL ELECTRICO
Y ELECTRODOMESTICOS

Las Nieves, 19

Teléfonos 43 77 11 - 43 79 00

Telefax 435764

SEGOVIA

CONSERVAS
ORTIZ



**SOLO
CONSERVAMOS
CALIDAD**

REPRESENTANTE:

JESUS DE FRUTOS

Somosierra, 19

Polígono EL CERRO

Teléfono 42 80 61

SEGOVIA



FUENTEBLANCA

**EMBUTIDOS
CASEROS**

Ctra. Nacional 603, Km. 80

Teléfono (911) 48 03 26

Restaurante



Horno de Asar

**SELECTA COCINA
CASTELLANA**

Especialidad:

**CORDERO y
COCHINILLO ASADO**

**ORTIGOSA DEL MONTE
SEGOVIA**

TOMATE FRITO

El nombre de tomate proviene del vocablo azteca *tomatl* con el que designaban las bayas de unas plantas silvestres muy abundantes en Centro América.

En su origen el tamaño del tomate era muy pequeño, no superando las dimensiones de una aceituna o de una cereza. Los indios aztecas procedieron al cultivo selectivo logrando tamaños mucho mayores. Por medio de una cuidadosa selección de semillas no sólo aumentaron su tamaño sino que consiguieron diversas variedades.

Procedente de América el tomate llegó a España después del descubrimiento. Primero fue una planta ornamental y hasta mucho más tarde no se empezó a utilizar comúnmente como alimento.

Durante mucho tiempo no se utilizó en la cocina pues se inventaron muchas historias sobre sus efectos sobre la salud, tanto física como espiritual. Se atribuyeron al tomate, como también ocurrió con el chocolate y otros productos procedentes de América, algunos efectos afrodisíacos que lo hacían muy peligroso para aquel que quería mantener una conducta honesta.

Basta recordar el nombre que se da al tomate en diversas lenguas para advertir la relación entre el tomate y el amor. En francés: *pomme d'amour*, en inglés: *love apple*, en alemán: *liebesappel*, en italiano: *pomodoro*...

Hasta el siglo XVIII no se encuentra el tomate en recetas de cocina. Especialmente aparece en recetarios de conventos religiosos. Este hecho parece que fue definitivo para su introducción en la cocina. El tomate había pasado de hechizo amoroso, de ser la «manzana de amor o de oro», a ser un alimento cotidiano.

Es por tanto, una de las verduras más recientemente introducidas en los hábitos alimenticios europeos.

El tomate, como las demás hortalizas, tiene como componente básico el agua. Su importancia nutritiva reside en las elevadas proporciones que posee de carótenos (precursores de la vitamina A), vitamina C y sales minerales. Además proporciona gran cantidad de fibra que es muy necesaria para el organismo. Su aportación calórica es mínima cuando se consume crudo: 15 calorías por 100 gramos. Su valor energético aumenta cuando se fríe.

EL TOMATE FRITO

La producción del tomate frito, que es una salsa de tomate condimentada, tuvo su origen en España cuando, a mediados de este siglo, una empresa española lanzó al mercado una salsa con este nombre.

Sin embargo, los primeros pasos que hicieron posible este hecho se remontan a mucho tiempo atrás.

España fue uno de los paí-

ses que mejor acogió el consumo de tomate como alimento. Dentro de la producción hortícola nacional el cultivo del tomate ocupa el primer lugar. La llamada «salsa española» tiene en el tomate uno de sus productos básicos y en muchos platos típicos españoles aparece el tomate, o la salsa, como ingrediente o acompañamiento. La salsa de tomate es la de consumo más generalizada en España, con mucha frecuencia sobre cualquier otra salsa.

A todas estas razones de tipo histórico y tradicional se sumaron una serie de hechos científicos y técnicos que contribuyeron también de una manera decisiva, a hacer posible la comercialización de la salsa de tomate.

Desde que en 1765 Spallanzani experimentó la esterilización térmica, logrando que los alimentos se pudieran conservar en un recipiente de vidrio sometido a una larga ebullición, se inició el proceso para la producción industrial de los alimentos.

Pocos años más tarde un confitero francés, Nicolás Appert, motivado por el premio que ofreció Napoleón a quien descubriese un sistema de conservación de los alimentos que le permitiese alimentar dignamente a sus soldados, perfeccionó el sistema de conservación de los alimentos. Introducía los alimentos en recipientes cerrados y los sometía al calor, a temperaturas superiores a los 100°C. Los recipientes sólo se debían abrir en el momento del consumo.

La prueba dio resultado pues al cabo de diez años de que los ejércitos napoleónicos se nutriesen con «alimentos appertizados», como los llamaba su creador, Napoleón le concedió el premio.

En 1820 aparecieron las primeras plantas envasadoras en Estados Unidos y rápidamente se extendieron por todo el país.

Collin fue el primero que empleó la hojalata en los envases, pero hasta 1921 no se utilizaron latas con la superficie interior esmaltada, que da una completa seguridad a los productos.

Composición

El ingrediente básico del tomate frito es el tomate. Además se le añade aceite, verduras, sal y un poco de azúcar.

El color debe ser el rojo característico del producto elaborado a partir de tomates maduros.

Debido al color propio del producto base está terminantemente prohibida la utilización de cualquier tipo de colorante.

El hecho de que el tomate industrial manche se debe a

diversos factores pero en ningún caso hay que pensar que esta capacidad de «manchar» más, se deba al uso de substancias colorantes. En la preparación industrial los tomates de que se parte están más maduros y tienen, por lo tanto, más concentración de colorante. El aceite que interviene en la cocción facilita la extracción del licopeno, que es el colorante natural del tomate, y lo convierte en insoluble al agua. Y por último, la mayor presión a la que son sometidos los tomates en la preparación industrial hace que la concentración de estos colorantes naturales, propios del tomate, sea muy grande.

Preparación casera

Para la preparación casera del tomate frito se deben utilizar tomates maduros.



Primero se limpian y se pelen. Una vez triturados se deben filtrar para eliminar las semillas y restos de fibras y pellejos.

Independientemente se prepara un sofrito con aceite abundante, cebolla, ajo y otras verduras según el gusto.

Seguidamente se mezcla el sofrito y el tomate y, a fuego lento, se hace hervir para reducir el agua propia del tomate y espesarlo.

Se recomienda añadir un poco de azúcar para contrarrestar la acidez propia del tomate.

Para obtener en casa un buen tomate frito se deberá cuidar la calidad de los ingredientes, disponer de tiempo y tener en cuenta que su consumo debe ser inmediato.

Los ingredientes deben seleccionarse cuidadosamente. Los tomates deben estar en su punto, maduros y consistentes. El aceite debe ser de buena calidad lo mismo que las verduras.

Para lograr una buena elaboración es necesario disponer de tiempo. La cocción debe ser lenta, el tomate debe ir espesando lentamente sometido a un fuego suave y constante. Se necesitará también tiempo para la limpieza de los utensilios

y cazuelas.

Estos factores de tiempo y consumo de energía no se suelen tener en cuenta cuando se quiere hacer un cálculo del precio a que resulta el tomate frito elaborado en casa.

Por último hay que recordar que el tomate frito elaborado en casa se debe consumir en la misma comida o como máximo a lo largo del día, pues se deteriora rápidamente. Durante su proceso de elaboración no ha sido sometido a ningún proceso de esterilización y esto lo hace sumamente vulnerable.

Preparación industrial

La Industria Alimentaria no pretende en ningún momento sustituir o eliminar los productos elaborados con esmero en las cocinas del hogar. Sin embargo es cons-

posibilidad de enranciamiento que son controlados de acuerdo con las especificaciones preestablecidas.

Después de esta cuidadosa selección de las materias primas se procede a la elaboración del producto. El proceso de cocción se realiza a temperaturas muy bajas y esto produce un mejoramiento en el sabor. Se somete también a la esterilización que permitirá que su conservación sea mucho mayor sin peligro de deterioro. También se logra un punto determinado y constante de espesamiento y una total homogeneidad. Para la obtención de un kilo de tomate frito se emplea un kilo y medio de tomate fresco además de los otros ingredientes que intervienen.

Una vez obtenido el producto se procede a su envasado, en recipientes herméticamente cerrados, por medio de cadenas automáticas.

De esta manera la Industria Alimentaria ofrece unos productos preparados siguiendo el ritual casero pero con mayores controles, con una cuidadosa y constante selección y análisis de los ingredientes y con una seguridad, fruto de la esterilización, que permite conservarlos mucho tiempo.

Ventajas del tomate frito industrial

A manera de resumen se citan algunas de las ventajas propias del tomate frito industrial:

- Constancia en el sabor.
- Se puede conservar varios años, aunque es preferible consumirlo antes de la fecha indicada como preferente.
- Una vez abierto se puede conservar durante varios días sin pérdida de sabor aunque es aconsejable conservarlo en el frigorífico y consumirlo antes de las 48 horas.
- Siempre está a punto para ser utilizado con lo que ahorra muchas molestias y pérdidas de tiempo.
- Su coste es económico si se tiene en cuenta el ahorro considerable de energía y el tiempo que se gana.

Utilización

En España está tan extendido el uso del tomate frito que es casi imposible indicar unas normas o consejos sobre cómo debe utilizarse. Son los consumidores los que van ampliando constantemente su utilización.

Se usa como salsa para condimentar platos de pasta, arroz, verduras, huevos, carnes y pescados. Se emplea también para mezclar con otras salsas, como salsa fría para aderezar ensaladas o para preparar bocadillos. Incluso se emplea como plato para preparar la sopa de tomate o, mezclado con agua, hielo y unas gotas de licor, como aperitivo.

LA MAYONESA

HECHA EN CASA

Al hablar de la mayonesa hecha en casa, en contraposición con la mayonesa industrial, hay que distinguir dos circunstancias diferentes.

Una es la mayonesa elaborada en el hogar para el consumo familiar y otra la mayonesa, elaborada para el consumo de una colectividad, en hoteles, bares, residencias, colegios, etc.

En el primer caso es mucho más fácil controlar todos los elementos para que el resultado sea satisfactorio. El ama de casa, consciente de su responsabilidad y conocedora de la durabilidad del producto, puede en todo momento controlar su elaboración, su consumo y su conservación, evitando todo riesgo.

En el caso de las colectividades, sin dudar en ningún

momento de la profesionalidad y buen hacer de las responsables, es más difícil, porque interviene más gente en todo el proceso, tener controladas todas las fases del proceso de elaboración y de su posterior utilización y conservación.

En estos casos, por la responsabilidad que puede suponer, se recomienda poner un exquisito cuidado en el tratamiento de este producto.

LIMITACIONES

Sin querer desmerecer la labor de tantas amas de casa que elaboran con cuidado y con cariño la mayonesa, se deben señalar tres problemas que se suelen presentar con mucha frecuencia: irregularidad en el sabor, cantidad excesiva y poca seguridad en su conservación.

Es muy difícil, en la mayonesa hecha en casa, mantener siempre las mismas proporciones en la mezcla y en su elaboración. Esto hace que la mayonesa resultante no siempre sea igual. Tanto el sabor como la consistencia necesariamente varían de una elaboración a otra.

Otro problema es la cantidad que casi inevitablemente se produce. En la elaboración hecha manualmente, con una yema de huevo, se producen unos 200 grs. cantidad muy apta para el consumo ordinario. Actualmente, con las batidoras caseras, con una yema de huevo se producen unos 500 grs. cantidad, en la mayoría de los casos, superior a la que se necesita para acompañar un plato o preparar unos bocadillos. Este hecho supone que la mayonesa restante se debe guardar y en muchos casos después no se utiliza.

En la conservación de la mayonesa hecha en casa es donde residen muchos inconvenientes. La presencia de huevo, así como el haber utilizado poco vinagre o limón, que por su acidez evitan el crecimiento de microorganismo, hace que la mayonesa que no se consume en el momento de su elaboración pueda ser propensa a estropearse en pocas horas.

CONSEJOS PARA HACER LA MAYONESA EN CASA

Tanto en la mayonesa que se elabora para el consumo en el hogar como, sobre todo, la que se elabora para el consumo en colectividades (restaurantes, bares, colegios, cuarteles...), se deben seguir unas normas estrictas para su elaboración, consumo y conservación.

Para su elaboración

Utilizar utensilios extremadamente limpios.

El que la elabora debe tener sumo cuidado en su limpieza personal y no ser portador de gérmenes.

Utilizar siempre huevos muy frescos.

Utilizar huevos que estén exteriormente limpios, ya que las cáscaras son elementos portadores de gérmenes y también transmisores ya que los microorganismos pueden filtrarse a través de la propia cáscara.

Emplear no sólo unas gotas de limón o vinagre, sino una cantidad generosa, ya que su acidez evita que crezcan microorganismos.

Batirla bien hasta lograr un producto consistente y homogéneo.

Mantenerla tapada después de su elaboración.

Guardarla en la nevera cuando no se utilice inmediatamente.

Para su consumo

Introducir para servirla únicamente cubiertos limpios.

No hacer preparaciones con excesiva antelación a la comida.

No mantenerla en lugares abiertos ni a temperaturas excesivamente calurosas.

Si se ha preparado algún plato con mayonesa, debe conservarse en la nevera hasta un rato antes de servirlo.

Para su conservación

La mayonesa sobrante debe guardarse en un recipiente tapado.

Guardarla en la nevera, no en el congelador.

No tenerla demasiado tiempo guardada. La garantía de conservación de una mayonesa hecha en casa no es superior a las 24 horas.

El hecho de que la experiencia demuestre que a veces dura mucho más, no quiere decir que siempre se pueda confiar en que se conserve igual. El huevo que interviene en la confección de la mayonesa es un elemento vivo y excepcional caldo de cultivo y alimento de los microorganismos. En pocas horas y sin cambiar de aspecto,

(Continúa en la pág. 27)

Bar - Restaurante A. Manrique

ESPECIALIDAD EN

**ASADOS y
CARNES FINAS**

Carretera de Soria - Plasencia, Km. 173
Teléfono 40 11 81



**SOTOSALBOS
SEGOVIA**

BAR-RESTAURANTE Maracaibo

Plato de Oro
de la
Gastronomía
Española

Dirección:

Silvano Fernando Andrés

SELECTA COCINA CASTELLANA
Especialidad en Asados y Pescados

Ezequiel González, 25

SEGOVIA

Tel. 43 51 94

RESTAURANTE-BAR



COCINA CASTELLANA
Platos típicos segovianos

SOMOS ACTUALIDAD

Gobernador Fernández Giménez, 5
Teléfonos 43 42 10 - 43 65 58 **SEGOVIA**

(Viene de la pág. 26)

la mayonesa se puede convertir en otro producto completamente distinto y hasta peligroso.

LA MAYONESA ENVASADA

cuada, y cumple todas las condiciones de higiene. Esta mezcla se hace pasar a presión por un molino coloidal, donde propiamente se hace la mayonesa. Este molino consta de dos troncos de cono estriados, uno dentro del otro y separados tan sólo por unas décimas de milímetro. El resultado es una emulsión estable, con una consistencia constante. En resumen una mayonesa perfecta.

Finalmente por medio de líneas de envasado totalmente automatizadas, se procede al llenado de los diferentes tamaños de envases, a su cierre automático, etiquetado y embalaje.

CONTROL

Las industrias transformadoras de alimentos son las primeras interesadas en efectuar controles de calidad a sus productos, para que lleguen a los consumidores en perfectas condiciones de seguridad. Los industriales firman siempre sus productos, por esta razón cuidan al máximo que ninguno de éstos salga de sus instalaciones con el más mínimo defecto.

Ellos no son los únicos que intervienen en el proceso. Existe un período anterior, que depende de los productores de materias primas, que de alguna manera pueden controlar los industriales marcándose unos estándares de calidad en sus compras que son minuciosamente controladas. Cualquier producto que no las cumpla, es rápidamente rechazado.

SEGURIDAD

Desde este punto de vista, comparándola con la mayo-

nesa hecha en casa, la mayonesa envasada tiene múltiples ventajas.

No está bien determinado cuando empezó a producirse la mayonesa envasada. Se tiene noticia de que al comienzo de siglo, en Estados Unidos, en algún comercio especializado, se vendía esta salsa, aunque su producción era muy limitada. A partir de 1912 se puede hablar de una verdadera producción industrial de la mayonesa en EE.UU. En España fue al comienzo de los años cuarenta, cuando aparecieron las primeras marcas de mayonesa envasada.

Lo que comenzó con una producción escasa y artesanal, con el paso del tiempo y la aplicación de las nuevas técnicas y métodos de producción, se ha convertido en una industria importante. Hoy día son varias las marcas implantadas en nuestro país que ofrecen sus productos de gran calidad y absoluta seguridad.

PROCESO DE FABRICACION

La producción industrial de mayonesa se basa en las mismas recetas caseras y tradicionales, a las que se han sumado todos los adelantos de la técnica moderna para poder ofrecer unos productos con las máximas garantías higiénicas y de conservación, con unos sabores constantes, y con unas calidades adaptadas a los gustos de los consumidores.

Las operaciones del proceso de producción son sencillas. Todas las materias primas (aceite, huevo, sal, vinagre, concentrado de limón, etc.), son almacenadas en unos recipientes especiales que aseguran las máximas condiciones de higiene.

Cada materia prima es cuidadosamente dosificada, antes de pasar a una cuba donde todos los elementos se mezclan por medio de un

agitador. Cada mezcla es analizada para asegurar que tiene la composición adecuada.

La pasteurización de los huevos es una gran garantía. La posible transmisión de microorganismos a través de los huevos queda totalmente eliminada con este proceso de pasteurización.

Los aceites que se utilizan tienen un bajo contenido de peróxidos, lo que evita su enrancimiento.

El vinagre y el limón que participan en una estudiada proporción en la elaboración de la mayonesa no sólo sirven para acentuar su sabor, sino que, por el grado de acidez química que proporcionan a la mezcla, constituyen una barrera inexpugnable contra la presencia y el crecimiento de cualquier microorganismo. Esta acidez controlada es una prueba más de su total seguridad.

Con la suma de todas estas medidas de seguridad, se puede decir que es casi imposible que una intoxicación alimentaria sea debida a una mayonesa industrial debidamente manipulada. Hasta el momento, nunca se ha comprobado que la causa de una

intoxicación se debiese a una mayonesa industrial.

CALIDAD

Respecto a la calidad hay que decir que, en la mayonesa industrial las proporciones de sus componentes siempre son idénticas, por lo que la consistencia y el sabor de la mayonesa se mantienen de una manera constante.

Entre los productos que ofrecen los fabricantes de mayonesa existen diferencias. Después de estudios previos sobre los gustos de los consumidores cada fabricante decide hacer un tipo de mayonesa, dentro de los márgenes que permite la reglamentación.

La producción de cada una de las marcas tiene sus características particulares, que se mantienen de una manera regular. Son los secretos de sus recetas, similares a las recetas de las amas de casa, que se guardan celosamente.

Dentro de la oferta del mercado existe un abanico de posibilidades que permiten escoger la que mejor se adapte a las preferencias del consumidor.

CONSEJOS PARA LA UTILIZACION DE LA MAYONESA ENVASADA

La mayonesa llega hasta el consumidor en perfectas condiciones de seguridad. Para su correcta utilización deben seguirse los siguientes consejos:

Antes de usarla

Mientras no se abra el envase no es necesario guardarla en la nevera.

Mantenerla en un lugar con temperatura ambiente.

No ponerla cerca del fuego ni de otras fuentes de calor.

Consumirla preferentemente en el período indicado por el fabricante.

Al consumirla

Sólo introducir utensilios muy limpios para extraerla del recipiente.

Para conservarla

Se debe mantener tapado el envase cuando no se ha consumido de una sola vez su contenido.

Guardar el envase en la nevera.

No guardarlo en el congelador.

A.F.S.

Duque

Maestro Asador de Segovia
Fundado en 1895

LA FLORESTA

Bodas - Banquetes - Convenciones - Comuniones

Teléfonos 43 05 37 - 43 46 11

SEGOVIA

Hotel Victoria



SERVICIO
DE BAR
TERRAZA Y

SALONES
PARA BODAS

BANQUETES - COMUNIONES
y REUNIONES

Plaza Mayor, 5 - Teléfonos 43 57 11 - 43 37 49
SEGOVIA

ACHICORIA

LA NIÑA

ahora también en
SOLUBLE GRANULADA

Sola, con leche o mezclada con café
es bebida sana, refrescante, natural.

LA NIÑA. La de siempre. ¡La nuestra!



LEOCADIO SUAREZ, S. A.

Representante: Jesús de Frutos. Segovia

LA MOSTAZA

La mostaza es una planta de la familia de las crucíferas. Originariamente se cultivaba únicamente en el sudeste asiático y en Europa. Actualmente su cultivo está muy extendido.

Existen diversas variedades de plantas, unas se utilizan como forraje, de otras se aprovechan las hojas tiernas para preparar ensaladas y en algunos casos se deja crecer la planta y sus hojas se comen cocidas y tienen cierto parecido con las acelgas.

El nombre de mostaza proviene del nombre latino *mustum*, mosto, ya que desde muy antiguo para preparar la especia condimentaria se sumergían las semillas de mostaza en mosto o zumo de uva.

Lo más utilizado de las plantas de mostaza son sus semillas. Se utilizan en medicina desde hace muchos siglos. De ellas se extrae el aceite que es un gran revulsivo, es estimulante, activa la circulación sanguínea, principalmente de los vasos sanguíneos superficiales, y produce gran calor en el punto del cuerpo en el que se aplica. En forma de pomadas, o cataplasmas se utilizó como terapia para aliviar dolores neurálgicos o reumáticos e incluso contra las pulmonías. Se le reconoce también poder antiescorbútico. Las semillas de mostaza blanca se aconsejan también como laxantes.

En alimentación se utilizan las semillas de mostaza como condimento y aromatizante. Es curioso que las semillas secas no tienen aroma pero con la humedad se desarrolla su aroma y su sabor. De aquí la necesidad de prepararlas con algún líquido, sea mosto, vinagre o simplemente con agua fría.

La mostaza ha estado liga-

da a la historia de la civilización desde la más remota antigüedad. Su utilización en alimentación ha variado con el paso del tiempo. Sirvió para dar cuerpo y vigor a los vinos y se empleó en forma de harina para dar sabor a los estofados.

En el siglo XVIII la ciudad francesa de Dijon tuvo durante mucho tiempo el monopolio de la preparación de la salsa de mesa. Para prepararla no la mezclaban con vinagre sino con zumo de uvas agraces, que le daba un sabor más fuerte.

El consumo de la mostaza durante muchos siglos fue muy abundante y casi se podría decir que excesivo. El Papa Juan XXII llegó a nombrar a un sobrino suyo como *premier moutardier du Pape* y Luis XI de Francia se hacía llevar su tarro de mostaza siempre que tenía que comer fuera de casa, lo que puede dar una idea del papel predominante de la mostaza.

Existen muchos testimonios del abundante consumo de mostaza, principalmente en Francia y Alemania. A ello favorecieron las variedades de mostaza que se producían: de alcaparras, de ajo, de trufas, de anchoas... En muchos casos se consumía únicamente con pan, como si de una mermelada o mantequilla se tratase.

En la cocina es indispensable para la preparación de muchos manjares y como elemento integrante de muchas salsas. Por ser su color muy fuerte existe el peligro de que oscurezca excesivamente las salsas por lo que conviene usarla con prudencia.

En la mesa su utilización dependerá siempre del cus-

to de cada persona. Bien administrada sirve para acompañar y dar más sabor a muchos platos.

Actualmente en la cocina se suele emplear la mostaza en polvo —mostaza inglesa— que se mezcla con otras especias o harinas, o la mostaza en grano. En la mesa se utiliza la salsa de mostaza —mostaza francesa— para condimentar y aderezar muy diversos platos. Si su consistencia es demasiado espesa se puede hacer más líquida añadiéndole un poco de vinagre, vino o cerveza.

LA SALSA DE MOSTAZA

Antiguamente la salsa de mostaza se preparaba en casa. Se majaban las semillas de mostaza en un mortero y la harina resultante se mezclaba con vino, cerveza o vinagre y otras especias.

Las semillas de mostaza son de dos tipos, las de la

mostaza negra (*Brassica nigra* o *Sinapis nigra*) y las de la mostaza blanca (*Sinapis alba*).

Las semillas de la mostaza negra son más suaves y las de la mostaza blanca son más fuertes y de sabor más áspero.

En la elaboración de la salsa de mostaza muchas veces se mezclan unas y otras.

En una primera aproximación al mundo de la mostaza se puede hablar de tres tipos básicos diferentes.

La mostaza inglesa, que se presenta en polvo y se prepara con una mezcla determinada de los dos tipos de semilla a la que se añaden especias y algo de harina. Es de color amarillo y de sabor suave pero picante.

Las mostazas francesas se presentan en forma de salsa. La composición se basa en la mezcla de semillas y la adición de vinagre, o vino y especias. En general son más

aromáticas y su sabor tiene una gama de matices que va desde el muy vigoroso y fuerte hasta el muy suave. Su color también varía del marrón oscuro al amarillo.

Unas se preparan con cáscaras de semilla, como la de Meaux, otras son fuertes como la de Dijon, otras suaves como la de Burdeos.

La mostaza con pimienta verde consiste en la elaboración de una salsa de mostaza suave y muy fina que se mezcla con granos de pimienta verde. Así como los otros tipos de mostaza se basan en fórmulas muy antiguas, ésta es de creación más reciente.

Sobre estos tipos básicos se pueden introducir muchos matices y modificaciones.

Composición

Los ingredientes básicos son los granos de mostaza molidos, el vinagre y las especias. Además se le añade azúcar y sal en pequeñas proporciones.

La oferta que se hace al público es muy variada y tiene muchos matices. Basta leer las etiquetas para saber qué características tiene la mostaza, si es suave o fuerte, de qué manera está aromatizada y si tiene algún sabor preferente.

Utilización

La mostaza por su aroma y sabor tiene la propiedad de ser una gran excitadora de las papilas gustativas, por lo que es un buen condimento para mejorar las cualidades de muchos platos.

Se utiliza preferentemente con todo tipo de carne pero también se adapta a los pescados, verduras y ensaladas. Es un buen complemento para matizar la preparación de otras salsas y tiene múltiples aplicaciones en gastronomía.

LIBRERIA
PAPELERIA

HERRANZ

Plaza Mayor, 5

SU SUERTE EN:

Admón. Loterías n.º 7

Gobernador Fernández Jiménez, 5

Sus impresos y comandas en



taller imagen

San Vicente Ferrer, 5
SEGOVIA

Ventorro
Puente Hierro

- SERVICIO A LA CARTA
- Especialidad en raciones y embutidos de primera calidad.

JARDIN PROPIO

Ctra. de Villacastón
Teléfono 42 00 22

SEGOVIA



BAR-RESTAURANTE

Casa Paulino

HORNO DE ASAR

Comedores con aire acondicionado
Carta de vinos, carnes y pescados
y el típico cordero asado

Calvo Sotelo, 2

Teléfono 54 00 16

SEPULVEDA

Varios centenares de millones de años antes de que el hombre apareciera en la Tierra ya existían los insectos. Y entre los insectos también existían las abejas y ya fabricaban miel que servía de alimentación para los diversos animales.

La presencia del hombre en la Tierra es muy reciente; se calcula que hace 40 ó 50 mil años que el hombre —en su estado actual— habita en la Tierra. No sabemos de qué modo se produjo el descubrimiento de la miel por el hombre, pero no es difícil de imaginar que siguiendo la pista de algún animal goloso se produjo el dulce descubrimiento. Desde entonces la miel se convirtió en uno de los alimentos preferidos del hombre. Como su obtención era difícil, pues muchas veces las colmenas se situaban en lugares elevados, el hombre agudizó su ingenio y construyó rudimentarias escaleras para poder acercarse y trabajar con comodidad, también creó recipientes para albergar los panales, utensilios para recoger la miel y empleó el humo para dominar a las abejas.

En la antigüedad el hombre que descubría un panal tomaba posesión de él y automáticamente se convertía en una persona importante y rica. Tenía dominio de lo dulce, sabor igualmente apreciado por los animales y los hombres.

Una muestra clara de la colaboración de los animales y los hombres para encontrar y explotar tan precioso tesoro, la encontraremos en África, con la curiosa actuación de los pájaros mieleros. Son grandes descubridores de panales, pero recurren al hombre cuando no pueden disfrutar de la miel por sí mismos. Con un trino especial, reconocible por el hombre, se va adelantando en cortos vuelos y espera que el hombre lo alcance para iniciar otro vuelo. De esta manera conduce al hombre hasta el panal y entonces aguarda hasta que el hombre abre la colmena y extrae el dulce tesoro. La tradición aconseja dejar un

LA MIEL Y LAS ABEJAS

trozo de panal para el pájaro mielero pues, de lo contrario, en otra ocasión, el pájaro, siguiendo el mismo rito, conducirá al hombre hacia alguna fiera o a otro tipo de trampa.

En los testimonios gráficos más antiguos de nuestra civilización ya se encuentran referencias a la miel. Es célebre la pintura paleolítica de la Cueva de la Araña, en Bicorn (Valencia), del 7000 a.C., donde se ilustra una escena de tres mujeres y un panal, o la llamada Roca de Rodesia, donde se puede observar la utilización del humo para dominar las abejas.

Las primeras referencias escritas sobre la miel proceden de la cultura sumeria (2.000 años a.C.) De Egipto tenemos referencias más concretas como es su uso por los sacerdotes en ritos religiosos y en el embalsamamiento de cadáveres. Es famoso el relieve de la tumba de Pa-bu-sa en Tebas (625-610 a.C.)

Sería muy prolijo enumerar todas las referencias que desde la antigüedad se hacen constantemente sobre la miel. Ha sido apreciada por todos los pueblos y siempre su imagen ha estado unida a la idea de lo bueno, de lo puro, de lo sano, de lo natural. Son constantes las referencias en la Biblia y en el Corán, en las culturas china e hindú, en los clásicos griegos y romanos. No encontramos etapa de nuestra civilización en que no se hagan alusiones a este alimento que nos brinda la Naturaleza: don celestial, remedio eficaz, manjar de dioses, símbolo de la tierra prometida donde mana «leche y miel».

Durante mucho tiempo la miel fue el único alimento dulce y dulcificante de que dispuso el hombre. Por esta razón no es difícil adivinar que las abejas y su miel contribuyeron en gran manera para hacer evolucionar al hombre de cazador a cultivador, de nómada a seden-

tario. No le interesaba destruir la colmena porque perdía su fuente de dulzura y de esta manera empezó a convertirse en «cultivador» de las abejas y la miel. Quizás este convertirse en apicultor desde la más remota antigüedad es lo que ha contribuido a que desde los orígenes de la literatura se hablase de las abejas y de sus costumbres.

Al principio quizá no fueran motivaciones científicas las que impulsaron al hombre a estudiar detenidamente las abejas, a observar sus evoluciones, a fijarse en sus costumbres, sino la preocupación para obtener una buena y abundante cantidad de miel. Pero enseguida la curiosidad humana, su afán de conocer más sobre las abejas y su régimen de vida, se impuso a otras motivaciones y son innumerables los trabajos literarios y científicos que sobre este tema se han escrito. Como alguien ha dicho, la vida de las abejas es una fuente encantada y cuanto más se esfuerza uno en agotarla, tanto más abundantemente fluye.

LA MIEL

Las abejas las verdaderas fabricantes de la miel. El néctar libado de las flores y almacenado en el buche de la abeja es transportado a la colmena donde es sometido a un doble proceso de maduración. La primera maduración la realizan las abejas domésticas que recogen el néctar mezclado con la saliva de las pecoreadoras y lo trabajan en su boca con unos movimientos que lo hacen salir alternativamente al exterior. Al ir exponiendo la miel al aire caliente de la colmena, ésta va perdiendo parte de agua. Esta operación se repite durante 15 ó 20 minutos y logran rebajar el contenido de agua hasta un 40 ó 50%. Se ha obtenido una miel semi-madura.

La segunda maduración se realiza en las celdillas de los panales. Las abejas la van depositando lentamente, gotita a gotita, hasta llenar la mitad o los dos tercios de las celdillas y con el contacto del panal y con el aire circulante en la colmena, la miel sigue eliminando agua hasta llegar a contener sólo 18-20%. En este momento las abejas proceden a cerrar (a «opercular» en expresión apícola) las celdillas con cera.

Pero la maduración de la miel no sólo consiste en esta pérdida de agua. Durante este tiempo la miel sufre también cambios químicos importantes. La causa de estos cambios se encuentra tanto en las enzimas que provienen de las secreciones de las abejas, como en la cantidad de invertasa que pueda contener la materia

prima. El resultado más notable es la transformación de los azúcares. Un análisis del producto inicial y del final nos muestra que los azúcares iniciales se han transformado en otros azúcares más simplificados. Se ha producido el cambio de sacarosa, o azúcar común, en azúcares sencillos, monosacáridos, como la glucosa o fructosa. Esta mezcla de azúcares sencillos es más dulce y más digerible por el cuerpo humano.

PROCESO DE OBTENCION

Esta miel doblemente madurada en el panal, es recolectada por el hombre cuando termina la floración.

Según los tipos de colmena se emplean diversos sistemas para la recolección.

Antiguamente, en las colmenas llamadas fijistas, en las que las abejas han confeccionado el panal, se utilizaba para la extracción de la miel el prensado; por un lado se obtiene la miel y por otro la masa prensada, constituida esencialmente de cera. Este sistema está actualmente en desuso.

En las colmenas movilizadas, con forma y dimensiones normalizadas, se extraen los panales y, después de proceder al cortado de la capa de cera que los cubre (desopercular los panales), la obtención se realiza mediante la fuerza centrífuga provocada en unos extractores giratorios donde se han colocado, en su centro, los marcos del panal.

La miel extraída por uno u otro procedimiento se filtra para eliminar los restos de abejas o partículas de cera. Posteriormente se deja reposar durante un día o día y medio, para que ascienda a la superficie el aire que contiene en su interior y que forma, al final, una capa de espuma en su superficie.

La miel ya está en condiciones de ser envasada de acuerdo con su utilización futura.

ENVASADO

En las plantas envasadoras, la miel se somete al calor controlado. Esta operación no altera en absoluto el valor natural y alimenticio de la miel y tiene en cambio múltiples ventajas: provoca la disolución de los cristales de dextrosa que sirven de núcleo para iniciar el proceso de cristalización de la miel; destruye los posibles microorganismos (levaduras) que pueda contener y así se asegura su conservación, sobre todo si tiene un alto contenido acuoso (+ de 17%); facilita también su manipulación, permitiendo un tratamiento totalmente mecánico y mucho más higiénico.

El calentamiento de la miel debe ser de 25 a 40°C de esta manera conserva todas sus propiedades naturales y gana su presentación. También para evitar la fermentación o para retrasar su posible cristalización se puede someter a un proceso de pasteurización rápida, es decir a un tratamiento térmico suave.

No es bueno un sobrecalentamiento de la miel, porque entonces pierde su frescura original, su aroma y su sabor.

PRESENTACION

La miel destinada al consumo de boca o comercio al detalle se suele envasar en tarros de vidrio con capacidades que oscilan entre el cuarto de kilo y el kilo. Si en su etiquetado se señala un origen floral determinado, éste debe corresponder a una selección de mieles debidamente comprobada y analizada.

En cuanto a su aspecto, la miel puede presentarse en estado líquido o sólido. Este cambio de estado se debe a una cristalización espontánea, es completamente natural y conviene aclarar que no influye en el valor nutritivo de la miel, ni en su calidad.

Al iniciarse el proceso de cristalización, la miel se convierte primero en granulosa hasta llegar al estado máximo de cristalización que puede convertirla en un verdadero sólido, dependiendo ello del tipo de miel. Sometiéndola breves momentos al baño María se puede devolver el estado líquido a la miel que se ha endurecido por la cristalización espontánea.

Otro tipo de presentación es la correspondiente a la llamada miel cremosa. Partiendo de una miel con tendencia natural a la cristalización se la somete a una técnica especial, totalmente controlada, hasta convertirla en una miel de textura suave, untable y finamente granulada.

La miel destinada a la industria suele requerir un tratamiento especial y se acostumbra a presentar en bidones.

TIPOS DE MIEL

Son muchos los tipos de miel que se podrían enumerar según su método de obtención, su aspecto, su origen, su sabor, su aroma, sus colores, su presentación.

Sin entrar en profundidad en el tema, se expone a continuación la información más destacable para poder orientarse con seguridad en el múltiple y variado panorama de la miel.

Por su origen botánico existen dos tipos de mieles, la de flores y la de mielada. Esta última es la obtenida principalmente a partir de secreciones de las plantas y es menos abundante. Se

(Continúa en la pág. 30)

El Panalano

HORNO DE AJAR



Restaurante

Bar

Especialidad en
Cordero
Cochinillo
Asados de encargo

Carretera de San Rafael
nº 72 - Tlf. 43 70 65 -
Revenga (Segovia)

LA MIEL Y LAS ABEJAS

(Viene de la pág. 29)

puede distinguir fácilmente por su color que varía del pardo oscuro al casi negro. Su sabor es más fuerte, pero muy agradable al paladar.

La miel de flores es la más corriente. Si el producto procede primordialmente de un sólo tipo de flor, la miel es unifloral o monofloral. Para ello debe poseer unas características organolépticas, físico-químicas y microscópicas determinadas.

Entre las más características se pueden citar: la miel de romero, de espliego, de brezo, de azahar...

En este tipo de mieles monoflorales existe una gran variedad de colores, texturas y aromas. Desde la de espliego, ambarina y de intenso perfume, a la casi blanca de azahar y de aroma suave o la densa y espesa de brezo, de un color marrón o castaño oscuro y de vigoroso sabor.

Como ocurre con los entendidos en vinos, los amantes de la miel afinan al máximo al describir las características de cada una de las diferentes mieles. Y lo que a primera vista parece que debe ser igual —pues toda miel es dulce— tiene una varie-

dad de matices que el paladar puede captar y distinguir perfectamente.

La miel unifloral no es la más corriente porque su elaboración requiere un especial cuidado de las colmenas.

Las mieles más conocidas y abundantes son las multiflorales, poliflorales o milflorales, en las que la miel es fruto de la mezcla del néctar de muy diversas flores. En estos casos, aunque a veces predomina algún perfume por ser más abundante algún tipo de flores, lo que sí es uniforme siempre es el aroma a miel que es muy característico. Se ha discutido mucho cuáles son las causas de este aroma. Se citan algunos alcoholes, aldehídos, cetonas, ácidos y ésteres. De todas maneras hay que reconocer que por ser la miel un producto natural fruto de tantas pequeñas partículas, de orígenes tan diversos, agrupadas trabajosamente, no se puede hablar de una uniformidad total en este producto y existen siempre pequeñas diferencias de matices gustativos, de variedad de aromas, que son difíciles de describir y diferenciar en cada caso.

A.I.M.

SALSA KETCHUP

Respecto al origen de esta salsa hay que distinguir dos cuestiones.

Una es el origen del nombre y el país de procedencia, otra la composición de la salsa y su posterior evolución.

La grafía del nombre es muy variada. En Europa aparece el nombre escrito por primera vez en 1690 como *Catchup*. La Universidad de Oxford en 1711 recomienda que se escriba *Ketchup*. Dickens la llama *Ketchup* mientras que J. Swift la cita como *Catchup*. También aparece citada, entre otras formas, como *Catsup* y *Kipchup*.

Para obviar estos problemas la reglamentación española permite tres acepciones: *Ketchup*, *Catsup* o *Catchup*.

Si existe desacuerdo con el nombre no ocurre lo mismo con su origen de procedencia. Todos los autores

coinciden en que proviene de Oriente y en concreto de China y Malasia.

Cuentan que hacia 1700 un posadero de Nantes esperaba ansioso a su proveedor de especias Raphaël Van Andress. Cuando al fin llegó, cargado con dos sacos, todo el público presente en la sala quedó expectante. De los sacos fue sacando pimienta, nuez moscada, vainilla..., y después, con aire misterioso sacó de su bolsillo una salsa que dijo se llamaba *Cay-Chup* y que la traía de cerca de China donde, convidado a un festín ofrecido por el Príncipe de Malasia, le sirvieron los platos más exquisitos y variados pero lo que más le impresionó fue el sabor dulce y salado de esta salsa que combinaba bien con todos los manjares. El príncipe le regaló un frasco de aquella excelente salsa.

El posadero invitó a todos a probarla y así lo hicieron mezclándola con huevos, pescados, carnes y ensaladas. Resultó exquisita mezclada con todos los platos. Pero la satisfacción duró poco, pues rápidamente se acabó.

Y cuentan que el posadero, Lucas Bertillet, quedó tan entusiasmado que se encerró en la cocina y no salió de ella hasta que logró una salsa de sabor semejante a la que había probado.

Seguro que la salsa no se parecía a la salsa original pero lo importante era lograr esta mezcla de sabores tan característica de la salsa *Ketchup* que la hace apta para consumirla con los platos más variados.

Originariamente el llamado *Ketchup* era una mezcla de vinagre con la salmuera de peces y crustáceos. Más adelante se elaboró con zumo de setas o de nueces y

mucho más tarde intervino el tomate como condimento básico.

Al principio se importaba de China pero fueron los anglosajones, y en concreto los ingleses, los verdaderos creadores de esta salsa tal como se consume actualmente.

Composición

Los componentes básicos del *Ketchup* son el tomate, la sal, el vinagre, el azúcar y las especias, más otros ingredientes que, según las fórmulas, se añaden.

Tiene un color más intenso que el tomate frito y se oscurece aún más, de una manera natural y sin alterar su composición, con el paso del tiempo.

Por su gran acidez y por su contenido en azúcares se conserva bien aún después de abierto el envase.

Utilización

El *Ketchup* es una salsa inconfundible por su sabor propio y característico, resultado de la mezcla de sabores producidos por el vinagre y el azúcar, y por su fuerte aroma.

Es muy apta para condimentar todo tipo de platos pero principalmente los que tienen sabores pobres o poco definidos.

Cada vez se utiliza más y tiene muy buena aceptación entre las jóvenes generaciones. Es imprescindible tenerla al alcance del público en todos los bares y restaurantes que sirven bocadillos y comidas rápidas.

La notable implantación de salchicherías y hamburgueserías la han hecho muy popular.

También sirve como condimento para la preparación de otras salsas y en la elaboración culinaria de muchos platos.

Hostal POSTIGO**

Habitaciones con baño completo
en el lugar más tranquilo de Sepúlveda

RESTAURANTE

Especialidades: Cordero asado - carnes y pescados
HORNO DE LEÑA

Conde Sepúlveda, 22
Teléfono 54 01 72

SEPULVEDA

Figón POSTIGO
Plaza España
Teléfono 54 01 27

GALERIAS ROSADO



REGALOS DE EMPRESA
BODAS - COMUNIONES
BAUTIZOS
COCHECITOS DE NIÑO
TROFEOS DEPORTIVOS
ARTICULOS PARA TODA
CLASE DE DEPORTES

Especialidad: TIENDAS DE CAMPAÑA, TENIS, PESCA

PRECIOS DE FABRICA

ESTABLECIMIENTOS: LA ALBUERA 42 39 69
SAN JOSE 42 10 02
MAHONIAS 42 96 63

SEGOVIA



SELECTA COCINA CASTELLANA

Especialidad: BACALAO CON ALMEJAS
ASADOS

Avda. Padre Claret, 14

(Junto al Acueducto)

LO BIEN AVINAGRADO NO ES NADA MALO

La palabra «avinagrado» suele usarse en castellano en un sentido muy peyorativo, como lo demuestra el Diccionario Ideológico de la Lengua Española de Julio Casares, que recoge como única acepción la siguiente: «De condición acre y desabrida.»

Ah, pero un plato avinagrado como es debido, con uno de los maravillosos vinagres de los que tenemos la suerte de disponer en este país, usado con la moderación que el caso requiere, no es ni acre ni desabrido: es una delicia.

Recordemos que el alma del vinagre no es más que el ácido acético, o etanoico, procedente de la acción de un fermento aerobio —es decir, que necesita la presencia del aire para actuar— llamado acetobacter aceti, sobre el alcohol etílico. Eso, químicamente hablando, porque el vinagre es mucho más que eso.

El vinagre es el alma de multitud de platos y no solamente de las ensaladas. Todavía estamos dentro de lo que dio en llamarse la cocina «de los ácidos», en la que el buen vinagre, utilizado, como todo, con sabiduría, aporta al conjunto esa nota de acidez que hace innecesario buscarla a través de salsas de tomate más o menos problemáticas.

Verán que desde el principio hablamos de «un buen vinagre». O sea: un vinagre de vino, un vinagre que procede de un vino. Comprenderán, pues, fácilmente, que cuanto mejor sea el vino original, mejor será el vinagre resultante. El ácido acético será el mismo, pero todos los aromas y demás cualidades organolépticas tendrán algo de la exquisitez del vino madre.

La verdad es que hay un vinagre, excelentísimo, que no viene del vino en el sentido tradicional de la palabra. Hablamos del «aceto balsámico» de Módena, cosa terriblemente seria, gustosí-

simas... y costosísima: un litro de este vinagre, de los de 100 años de vejez, puede costar fácilmente 400.000 pesetas. Procede de mostos seleccionados cuya finalidad primordial no es convertirse en vino, sino en vinagre, aunque, claro, hayan de pasar por el estado de vino. Pero a sus fabricantes el vino no les preocupa: les preocupa hacer el mejor vinagre del mundo.

Uno tuvo sus primeros contactos con el vinagre de Módena de la mano de esa excepcional cocinera que es Rosa Grau, en su «Florián» barcelonés. Desde entonces, no ha perdido ocasión de deleitarse cuantas veces ha podido con esa maravilla, bien llamada «balsámica», y no deja de recomendar a los aficionados que hagan lo propio.

Pero por aquí también hay magníficos vinagres, al lado

de porquerías nauseabundas. Entendemos por esto último todo vinagre no procedente de vino, sino conseguido por medios químicos; eso será, sí, ácido acético, pero le falta todo lo demás. Va estupendamente para cargarse cualquier ensalada...

Mi favorito, desde luego, es el vinagre viejo de Jerez. A poder ser, de al menos 25 años. Marca... la que ustedes quieran: hay verdaderas joyas. Por supuesto, bastante más altas de precio que los sucedáneos habituales, pero mucho más rentables, tanto en sabor como incluso, a la larga, económicamente. Es tal el aroma que aporta un vinagre viejo de Jerez que son suficientes cuatro gotas para elevar un plato a la categoría de sublime. No lo dude: use vinagre de Jerez siempre que pueda.

Otras zonas vinícolas de categoría elaboran también, como subproductos, buenos vinagres. En cualquier caso, han de ser de vino, y de buen vino, para dar el resultado que un exquisito busca. Parece que a estas cosas que usamos cotidiana y moderadamente no se les suele dar importancia, cuando en verdad son las que van a dar el tono de nuestra cocina. De nada valdrá que usted se gaste una pasta gansa en productos de altísima calidad si luego escatima cinco duros en el aceite, en el vinagre, en el vino que va a usar en la cocina... Va un mundo de aliñar con porquerías a hacerlo con buenos productos.

También hay vinagres de sidra, muy buenos, apropiados para cosas que requieren una mayor suavidad de aliño, un sabor más afrutado

y atenuado. Por supuesto, se envasan en este país estupendos vinagres con su añadido de hierbas, de los que, tal vez, el más popular sea el vinagre al estragón. Utilícelos cuando ese toque herbáceo sea el que usted busca.

Habría que advertir que aunque todos sabemos que el vinagre es el producto de la «degeneración» del vino en contacto con el aire —de ahí la necesidad de no dejar que vino y aire estén en contacto demasiado tiempo— no es fácil hacer en casa vinagre, aunque haya verdaderos expertos en la materia.

Si se le «pica» un vino, déle la única salida lógica que tiene: el desagüe del frega-

dero. No se meta en más dibujos y, sobre todo, no haga la barbaridad, que uno ha visto ya demasiadas veces, de destinar ese vino estropeado a la cocina: se cargará cualquier plato que intente cocinar con eso.

Respecto al universal uso del vinagre en las ensaladas, sea prudente: debe aportar una ligera acidez, un buen aroma, pero no debe dominar. Recuerden que se decía que una buena ensalada requiere, entre otras cosas, una persona pródiga con el aceite y tacaña con el vinagre.

Y es que, además, una ensalada demasiado avinagrada le va a estropear, en su boca, el mejor vino que pueda usted degustar. El vinagre, amigos, es el peor enemigo del vino. Por eso es buena cosa tomarse la ensalada «a secas», y beber luego un buchito de agua para limpiarse la boca y poder luego saborear ese vinazo.

Ahora, vino y vinagre no son incompatibles. Yo recuerdo la preocupación de Jesús Oyarbide, en su «Zalacaín», en una memorable ocasión en que teníamos ante nosotros unos lomos de lúmina al vinagre de Jerez, de un lado, y un Pouilly Fumé, de otro, respecto a si el vinagre no se comería al vino. Evidentemente, no se lo comió; fue una combinación perfecta.

Como todas las que pueden lograrse en el maravilloso mundo de las vinagretas, que uno prefiere a temperaturas ambientes, cuando no tibias. Pero, ojo: las vinagretas han de llevar vinagre, si no no son vinagretas. Vinagre, más cosas e imaginación, siempre: la imaginación, al fogón, y, cómo no, a la vinagreta.

C. A.



Busque su tranquilidad

munat
seguros

- Automóviles
- Multirriesgos
- HOGAR
- COMUNIDADES
- EMPRESA Y COMERCIOS

— SEGUROS GENERALES

Paseo Conde Sepúlveda, 11 Teléfonos 42 08 86
Avda. F. Ladreda, 12 - 3.º 42 05 84

SEGOVIA

RIBERA DEL DUERO
DENOMINACION DE ORIGEN



Corremilano
BODEGA FUNDADA EN 1903

ROSADO

COSECHA 1986

Embotellado muy joven para mantener frescor y aroma afrutado de la variedad Tinto Fino, Garnacha y Albillo.

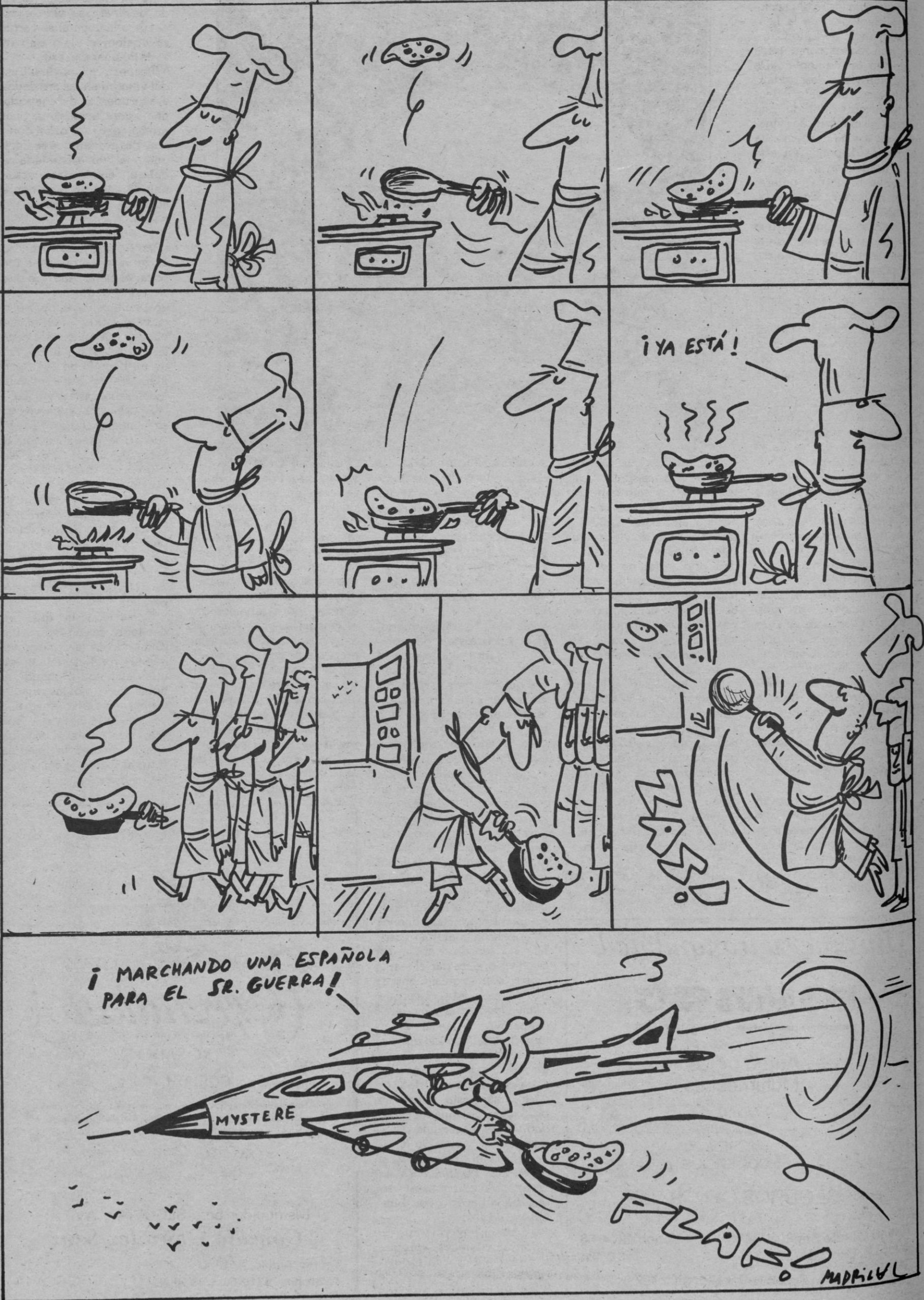
EMBOTTLED IN PROPIEDAD
Bodega Corremilano
ARANDA DE DUERO (BURGOS) ESPAÑA

Distribuidor para SEGOVIA y AVILA:
Gonzalo González Sanz

Teófilo Ayuso, 4, 1.º B
Teléfonos: 43 02 56 - 43 70 28

SEGOVIA

LA TORTILLA NACIONAL



El hombre de hoy ante la comida

Por **Juan Antonio Vallejo-Nágera**

Médico y escritor
Premio Planeta 1985
de novela

Si en algún campo se puede estar seguro de que «ningún tiempo pasado fue mejor», es en el de la comida.

Hay una cierta irresponsabilidad en quienes se quejan de que la carne de pollo es insípida en la actualidad y lo mismo los huevos, porque su producción está industrializada; y también en quienes lamentan que ciertos vegetales aporten menos aroma porque se han utilizado en ellos fertilizantes químicos. Todas estas afirmaciones corresponden a la realidad, pero ¿cuál es la alternativa? Las imágenes escalofrantes de Etiopía, Bangladesh y tantos otros países tienen reiterados precedentes históricos en el nuestro. Esos lamentadores ¿cuál creen que era la situación alimenticia de la población europea, durante las hambrunas que asolaron periódicamente nuestro continente hasta bien entrado el siglo XVIII, y en algunos países como Irlanda en el XIX? En ese aspecto no ha salido mal librada nuestra generación, excepto en el período de la guerra civil.

«Sí, pero antes cuando se comía bien, se comía mucho mejor que ahora». A que lo ha escuchado alguna vez. Unos pocos privilegiados disfrutaban de los placeres de la mesa, en refinamiento inadulterado, pero ese pequeñísimo porcentaje de la población también puede hacerlo ahora, si se lo propone, y tomar vegetales y frutas abonadas con productos orgánicos, merluza de anzuelo, gallinas de corral y carne de vaca alimentada con cerveza, como en un famoso restaurante japonés en que se echan ese farol, que ignoro qué parte de fundamento tiene. No tengo excesiva curiosidad por paladear el sabor de las lenguas de ruiseñor de los festines ro-

manos, el cerebro de mono vivo ni casi ninguna de las extravagancias culinarias inasequibles. Cuando algún amigo alardea de haberlas degustado y le preguntamos a qué saben, nos suele responder, «muy bueno, un sabor parecido al de la gallina».

Creo que en España, en los últimos lustros estamos en un paraíso gastronómico, una «belle époque» de la mesa, que ojalá nos dure.

Nunca tanta gente ha cocinado tan bien, y ha cultivado su paladar en la discriminación de calidades en manjares y bebidas. Como ocurre en todas las artes, quienes las practican están mejor capacitados para su valoración. Muchísimas mujeres y muchos hombres aprenden hoy a cocinar. Aunque luego no lo practiquen casi nunca, es el mejor tributo que pueden brindar a los profesionales que les ofrecen los placeres de la mesa.

El adiestramiento crítico del profano, ha obligado a los profesionales a competir en calidad. Viajar por España puede convertirse en un placer en muchos sentidos (cada vez me da más pereza marchar a otros países, y saco más partido al nuestro), que se redondea en la mesa. Las guías gastronómicas, como la de la «Cofradía de la Buena Mesa», están plagadas de sugerencias apetecibles, que hace unos años eran excepciones.

Es halagador haber logrado reputación en la cocina internacional, que tantos restaurantes españoles destaquen en su elaboración, pero sin duda el mayor triunfo es la excepcional calidad de la cocina regional española, en sus diferentes versiones. El progresivo refina-



miento va convirtiendo lo que sólo era sabroso, en exquisito.

La abundancia garantizada, ha frenado la glotonería. Ha cambiado hasta el lenguaje, ya no se habla de comilona sino de una gran comida, no se elogia la cantidad de platos sino la calidad. La gula camina por el sendero de los menús «largos y estrechos».

Recordemos de los escritos de nuestros clásicos cómo los españoles disimulaban su hambre al salir de casa, llevando en la boca un mondadientes aunque desde días antes nada tuviesen que mondar; vestían dos pares de calzas para que no se notase el enflaquecimiento de las piernas y, se presumía de estar «gordo y lustroso». Hoy todos, hombres y mujeres desean estar flacos y cuidan su salud. Entre los best sellers están libros de recetas y de regímenes alimenticios. Se me ocurre que una salida interesante es aplicar a la mesa un concepto japonés que siempre me ha deslumbrado, el de la «refinada pobreza». La sobriedad es una virtud, que puede dignificar el estilo de vida en una relativa austeridad libremente elegida, el «refinamiento» de uso diario puede consistir en la «comida casera» bien hecha.

Castilla y León



Llena de sorpresas...



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Fomento
Dirección General de Turismo